L Nakayama, D Drager PRACTIC BBC H Nakayama M , Drager F Donn II Karate practic pe stradă / Per e engleza - M : FAIR-PRESS, - p : Il - (Arte martiale) ISBN - - - Acesta este un manual clasic de autoapărare scris de M Nakayama cu contribuția lui D Draeger cuprinde trei secțiuni Prima secțiune este dedicată apărării dintr-o poziție în picioare, așezat sau culcat de doi sau trei atacatori A doua secțiune tratează tehnici de autoapărare împotriva inamicului înarmat cu o bâtă, un băț, un cuțit sau o sticlă spartă A treia secțiune include tehnici de autoapărare în situații deosebit de dificile: în timpul unui atac într-o mașină, atunci când apărați cu mâinile legate, precum și recomandări pentru confruntarea cu un inamic înarmat cu o armă rece deosebit de periculoasă (brici, topor, lanț) sau arme de foc Publicația este concepută pentru o persoană cu abilități fizice medii și timp limitat și poate fi folosită pentru auto-studiu după stăpânirea cu succes a tehnicii discutate în cartea "Karate practic pentru toți* BBK ISBN - I -OI O- θ Nakayama M Dräger F Donn (c) Grey, traducere design FAIR-PRESS IHCh EDITORIAL "Practical Street Karate" este un manual clasic de autoapărare al profesorilor celebri M Nakayama și D Draeger Manualul include tehnici care te vor ajuta cu adevărat să găsești o cale de ieșire din situațiile de viață periculoase atunci când sunteți atacat de unul sau mai mulți adversari, neînarmați și înarmați, folosind lovituri sau apucături În această carte veți găsi exemple de apărare dintr-o poziție în picioare, stând și culcat, precum și spațiu liber și pe teren alunecos Toate situațiile sunt aproape reale și sunt însoțite de desene Dacă cartea acelorași autori numită "Karate practic pentru toți" a inclus elemente și mișcări de bază, precum și cazuri relativ simple de protecție pentru bărbați și femei de un adversar neînarmat, atunci această lucrare are în vedere tehnici de autoapărare mult mai complexe în special situații periculoase, dificile Amintiți-vă că trebuie să aveți anumite abilități și tehnici, așa-numitul curs de bază, înainte de a vă decide să puneți în practică cunoștințele din această carte Prin urmare, încercați să studiați nu numai această carte, ci și o altă lucrare clasică a lui M Nakayama și D Draeger "Karate practic pentru toată lumea" și, de asemenea, nu uitați de cele zilnice deși antrenament pe termen scurt CUVÂNT ÎNAINTE Karate este o artă marțială dezvoltată de oameni cărora le era interzis să folosească armele Prin urmare a fost creată ca artă a apărării Cu un grad ridicat de pricepere, o singură mână este suficientă pentru autoapărare (care, de fapt, înseamnă cuvântul "karate", adică "mâna goală") Cu toate acestea, pentru a obține stăpânire este nevoie de o disciplină strictă - ca și mintea la fel sunt trupurile Scopul principal al acestei serii de cărți este de a descrie un sistem simplificat de tehnici ușor de învățat, concepute pentru situații tipice de autoapărare, fără a prezenta tehnici avansate de karate care necesită mulți ani de practică Karate-ul este foarte apreciat ca un sport, ca o modalitate de autoapărare și un sistem de pregătire fizică generală Karate-ul devine din ce în ce mai popular în școli, instituții, afaceri, organismele pentru drepturile omului și armată (gradul de popularitate depinde de nevoi) Pe această bază, sperăm că informațiile conținute în aceste cărți vor fi mai mult decât suficiente pentru a răspunde cererii mari de karate ca sistem pur defensiv În concluzie, dacă cititorii cărților din această serie înțeleg principiile și idealurile karate-ului, aplicând tehnicile de karate cu grijă și prudență, ei vor arăta respect față de această minunată artă Zentaro Kosaka, fost ministru al Afacerilor Externe al Japoniei, director al Asociației Japoneze de Karate Prima, cea mai completă și serioasă carte despre karate în limba

engleză, intitulată "Karate; The Art of Empty Hand Fighting (autori: Hidetaka Nishiyama și Richard C Brown, instructor și, respectiv, membru al Asociației Japoneze de Karate), a fost publicată în Ea a prezentat karate-ul în trei aspecte principale: ca o artă fizică sănătoasă ca sport pentru spectatori și o formă eficientă de autoapărare Această carte este considerată manualul de bază al Asociației Japoneze de Karate și servește drept referință excelentă atât pentru începători, cât și pentru experți Mulți pasionați de karate consideră că studiul karate-ului clasic în societatea occidentală de astăzi este oarecum nepractic, în principal pentru că timpul limitat nu oferă intensitatea necesară de practică Ei ar dori să reducă înțelegerea karate-ului în principal la aspectele de autoapărare Pentru acest singur scop de instruire a fost pregătită seria "Karate practic", care descrie într-o formă simplificată mișcările necesare autoapărării, care pot fi învățate de orice persoană cu abilități fizice medii Autorii, instructorul șef al Asociației Japoneze de Karate M Nakayama și binecunoscutul instructor de arte marțiale Donn F Draeger, aduc o abordare echilibrată, practică și funcțională a karate-ului, bazată pe nevoile societății occidentale Aceste cărți de karate specializate oferă explicații complete și detaliate ale artei practice a autoapărării Toate mișcările sunt efectuate în haine casual și sunt aproape de realitate În zilele noastre, karate-ul atrage atenția întregii lumi și este popularizat la o scară uluitoare Sper că această serie de cărți va fi folosită universal ca referință utilă pentru pasionații de karate din întreaga lume lume În plus, sper ca tehnicile prezentate în această serie de cărți să fie folosite doar în cazuri de urgență Prudența să fie principiul principal al aplicării lor Masatomo Tokagi, director rezident și șef al Departamentului general al Asociației Japoneze de Karate DE LA AUTORI Poate că nu există un serviciu mai rău decât a oferi unei persoane o încredere falsă în capacitatea sa de a se apăra Indiferent dacă o astfel de falsă încredere se manifestă în timpul serviciului în forțele armate sau în viața de zi cu zi, rezultatul va fi același (deși la o scară diferită) DEZASTRU! Actualul "boom" din jurul karate-ului a dat multor "specialişti" un sentiment serios de falsă siguranţă Acesta este un produs natural al psihicului uman slab Toată lumea vrea să se poată proteja pe ei înșiși și pe cei dragi de pericole Și fiecare apelează în grabă la orice garanție aparentă a unor astfel de abilități Fără scrupule și necalificați autoproclamați "specialiști" în karate exploatează zilnic această slăbiciune umană și păcălesc publicul naiv, nebănuitor Bazat pe un studiu superficial al artelor marțiale arcane precum karate-ul, aceasta este o înșelătorie grosolană care aproape întotdeauna atrage cu epitete strălucitoare - "super-distructive", "tactici uimitoare" - și îți garantează genul de abilitate care te va face "neînfricat" "Mulți astfel de" specialiști, necalificați să predea o materie atât de dificilă precum autoapărarea, mai ales dacă este vorba de autoapărare pentru femei, oferă cursuri de scurtă durată promițând protecție fiabilă în orice împrejurare oricui plătește pentru a învăța câteva dintre secrete a Orientului Falsul sentiment de autosecuritate dat de astfel de activități nu rezistă testului în condiții reale, transformându-se într-un sentiment de inferioritate și profundă dezamăgire Înainte de a alege o astfel de schemă de "învățare rapidă", ar trebui să fie examinată cu atenție, deoarece este karate-ul la gât implică un antrenament serios regulat și nu poate fi un "curs scurt" Pe de altă parte, există profesori adevărați care oferă cunoștințe cu drepturi depline care au rădăcini adânci în karate-ul

clasic tradițional Alege-ți cu grijă instructorul pentru că viața ta este în mâinile lui Tehnica de karate stăpânită corect pentru viață va rămâne pentru tine un mijloc indispensabil de autoapărare O tehnică învățată greșit cu un profesor necalificat te poate duce la spital sau la cimitir Persoana medie este legată de viața de zi cu zi, care necesită o investiție uriașă de timp și efort pentru a-și câștiga existența Timpul liber este de obicei redus la minimum și este alocat activităților care necesită mult mai puțin efort și efort decât karate-ul clasic Totuși, necesitatea unui sistem practic de autoapărare conceput pentru omul obișnuit devine din ce în ce mai clară, pe măsură ce dosarele poliției arată o creștere a numărului de jafuri, crime și alte infracțiuni grave Amintim cititorului că nici măcar o stăpânire completă a tehnicilor discutate aici nu îl va face invincibil, dar fără îndoială, pregătit să-și apere propria viață și viața altora dacă este necesar De asemenea, vă reamintim că lectura cu una sau două repetări în practica fiecărei tehnici nu va aduce rezultate palpabile În orice caz, trebuie să exersezi Autorii ar dori să mulțumească Asociației Japoneze de Karate (Tokyo) pentru sprijinul acordat în realizarea acestei cărți M Nakayama și Donn F Draeger Tokyo, Japonia DISPOZIȚII PRINCIPALE Nu-ți subestima adversarul Să presupunem întotdeauna că este periculos Pentru a evita atacul adversarului și a-l forța într-o poziție convenabilă pentru contraatacul tău, cheia ar trebui să fie mișcarea picioarelor transferul greutății corporale și rotația corpului Pentru un efect maxim, utilizați rotația întregului corp, mai degrabă decât mișcarea părților sale individuale Dacă pământul de sub picioarele tale este neuniform, accidentat sau alunecos nu te vei putea mișca mereu așa cum ai vrea Se poate dovedi că transferul greutății corporale și rotația șoldurilor este tot ceea ce este posibil în acest caz Nu te lăsa prea luat de jocul de picioare La karate, corpul tău poate funcționa eficient doar dacă este stabil, adică atunci când lovești, ești sprijinit ferm pe picioare și în echilibru Pentru un efect maxim, potriviți blocurile și loviturile cu zonele "țintă" ale corpului adversarului cu mișcări, viraje și transfer de greutate Nu opune doar forța forței superioare a inamicului, ci încearcă să o echilibrezi armonios și să o orientezi într-un mod care să fie benefic pentru tine Încercați să loviți în punctele vitale, și nu în părțile puternice ale corpului După ce ați lovit punctele vulnerabile ale inamicului, nu-l pierdeți din vedere, fiți pregătiți pentru o posibilă continuare a atacului său Când provocați daune inamicului, fiți prudent Gradul de deteriorare trebuie să fie adecvat pentru situația specifică Capitolul ATAC LA O PERSOANE ÎN STARE SAU MERGERĂ Atunci când sunt atacați de o pereche sau un grup mic de adversari neînarmați, unul sau doi dintre ei vor folosi de obicei grappi, ținându-se de mână, părți de îmbrăcăminte, centuri și strangulare, în timp ce al doilea sau alți membri ai grupului vă amenință cu alte acțiuni violente, inclusiv percheziție, lovituri cu mâinile, genunchii, picioarele sau o combinație a ambelor Orice astfel de metodă poate fi folosită eficient împotriva unei persoane neinstruite Situații de autoapărare împotriva a doi sau mai mulți adversari neînarmați aplicarea unor astfel de acțiuni este evident destul de complexă: răspunsurile incorecte pot duce la vătămări grave sau la pierderea vieții O persoană bine instruită în tehnicile de karate este capabilă să facă față cu încredere unui astfel de pericol Cu toate acestea, există o diferență uriașă între o persoană bine pregătită și o persoană obișnuită Situațiile și răspunsurile adecvate descrise în acest capitol sunt adaptate unei persoane obișnuite, pe baza principiilor necesare pentru a apăra cu succes

împotriva atacurilor tipice ale mai multor adversari neînarmați împotriva unei persoane în picioare Ca și în cazul Karate-ului practic pentru toți*, răspunsurile descrise aici ar trebui să fie practicate cu partenerii În stadiul inițial, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până atunci până când experimentați pe deplin execuția corectă Creșteți treptat viteza de atac a partenerilor și viteza propriilor mișcări Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite (de câteva ori pe săptămână, timp de câteva minute pe zi) Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a vă antrena doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încercați să faceți tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a vă pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare În concluzie, despre implementarea tehnicilor atunci când atacați mai mulți adversari trebuie spus următoarele În primul rând, tratați-vă cu inamicul care reprezintă cea mai mare amenințare În situații nedezvoltate, când nu a avut loc încă un contact periculos, acesta este de obicei inamicul cel mai apropiat de tine Scapa mai intai de el! În acele situații în care ești ținut de unul sau doi adversari, iar celălalt (ceilalți) este pe cale să lovească, inamicul cel mai apropiat de tine poate fi și cel mai periculos, dar poate exista altul Dușmani care doar te țin jos, de obicei pot fi considerate "în afara acțiunii" pentru un moment, deoarece întreaga lor atenție este pe tine În aceste cazuri, lovește mai întâi pe unul dintre cei care "nu sunt ocupați" și te amenință Indiferent de planul pe care îl ai, nu spera niciodată că prima ta acțiune ca răspuns va rezolva situația Este mai bine să presupunem că este nevoie de vigilență constantă, ceea ce vă va oferi posibilitatea de a continua atacul dacă este necesar Prețul lipsei de vigilență poate fi viața ta! Loviturile fundașului sunt de obicei afișate într-o zonă, dar ar trebui explorate alte posibilități SITUATIE Ai fost prins de doi adversari, fiecare dintre ei apucând una dintre încheieturi cu ambele mâini Ei încearcă să-ți răsucească încheieturile și te obligă să te supui ( ) acțiuni de răspuns Mutați rapid greutatea corpului pe piciorul stâng, îndoindu-l ușor la genunchi Ridică-ți piciorul drept de pe sol și îndoaie-l la genunchi astfel astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua Pentru a vă ajuta să vă mențineți echilibrul, strângeți-vă brațele într-o anumită măsură Efectuați o lovitură laterală dură cu marginea piciorului piciorului drept în diagonală în jos cel mai apropiat picior al adversarului în orice zonă dintre genunchi și coloana piciorului ( ) Imediat după impact, readuceți piciorul drept la sol, îndoindu-l ușor la genunchi și transferați rapid greutatea corpului pe el Apoi ridică-ți piciorul stâng, îndoindu-l la genunchi astfel astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua Aplicați o lovitură laterală dură cu marginea piciorului stâng în jos și la stânga pe cel mai apropiat picior al adversarului ținându-ți mâna stângă, oriunde între genunchi și balonul piciorului ( ) Puncte importante Îți va fi ușor să îți menții echilibrul pe lovituri atunci când adversarii te țin de mână Prin smucitură sau încercând să te eliberezi, vei pierde cea mai bună oportunitate de a ataca și de a crește agresivitatea adversarilor După prima lovitură, adversarul îți poate lăsa mâna și ar trebui să fii gata să-și continui atacul cu o tactică diferită Dacă poți arunca două lovituri într-o singură mișcare, atunci poți folosi o serie de lovituri alternative - acest lucru îi va

dezactiva pe cei mai puternici și mai aserți adversari Când dați cu piciorul, nu vă aplecați în lateral SITUATIE Doi adversari, fiecare dintre care te-a prins de mână cu ambele mâini, te-au atacat pe trepte Un inamic este sub tine, iar celălalt este deasupra ta Ei vor să vă oblige să depuneți ( ) acțiuni de răspuns Așezați confortabil piciorul stâng superior pe treaptă și mutați rapid greutatea corpului pe el, îndoind ușor genunchiul Ridică-ți piciorul drept sus și așează-l în exterior pe brațul stâng al adversarului care stă dedesubt Loviți puternic cu marginea cizmei drepte între mâinile adversarului inferior în stomac ( ) După lovitură, adu rapid piciorul drept îndoit la genunchi spre tine, coapsa paralelă cu podeaua Pentru a face acest lucru, trebuie să vă întoarceți ușor șoldurile spre stânga și să vă întoarceți pe piciorul stâng Aduceți o lovitură puternică directă cu degetul cizmei drepte în zona inghinală sau în alt punct sensibil (genunchi, tibie) al celui de-al doilea adversar ( ) Puncte importante Ar trebui să ataci mai întâi adversarul de jos, deoarece are mai multe șanse să te dezechilibreze Înainte de a lovi, ajunge cât mai sus posibil (mai aproape de adversarul de deasupra) pentru a fi mai ușor să lucrezi cu piciorul drept Lovitura ta ar trebui să țintească stomacul adversarului, dar este posibilă și o lovitură puternică în brațe, rupând strânsoarea După prima lovitură, trebuie să o dai foarte repede pe a doua Nu vă permiteți să vă echilibrați pe un picior, oferind unui adversar mai înalt șansa de a vă doborî SITUATIE Ai fost prins din spate de doi adversari, fiecare cu o mână pe braț și cealaltă pe guler Ele te fac să mergi înainte ( ) acțiuni de răspuns Nu încerca doar să te eliberezi, este mai bine să te miști în ritmul stabilit de ei Alege pentru prima lovitură orice adversar (poza îl arată pe cel potrivit) și pasează cu el În timp ce faci un pas înainte cu piciorul stâng, transferă greutatea corpului pe acesta, ridicând piciorul drept îndoit la genunchi, astfel încât coapsa dreaptă să fie paralelă cu podeaua Ținând brațele încordate, pentru a vă ajuta să vă mențineți echilibrul, loviți brusc marginea piciorului drept spre dreapta și înapoi pe genunchiul adversarului ( ) După această lovitură, adversarul va elibera prinderea Fă imediat un pas cu piciorul drept înapoi la dreapta, așa cum se arată în diagramă Ridicați simultan mâna dreaptă acum liberă la umărul stâng (palma în jos) (-) Cu o întoarcere bruscă a șoldurilor spre dreapta, loviți cu putere cotul drept de coaste sau stomacul celuilalt adversar ( ) Puncte importante Prima lovitură ar trebui să fie pe piciorul adversarului cel mai apropiat de tine Pentru a face acest lucru cu ușurință, trebuie să pășiți în pas cu el Tragerea adversarului ușor înainte pe lovitură va crește eficacitatea acțiunii Răsucirea spre dreapta cu o răsucire a șoldurilor pentru o lovitură laterală cu cotul drept va fi mai puternică dacă vă îndoiți ușor genunchii, coborând nivelul șoldurilor De asemenea, rețineți că după prima lovitură, piciorul trebuie să revină într-o poziție paralelă cu podeaua înainte de a păși pentru a se întoarce În timpul virajului, trageți brațul stâng într-o mișcare circulară ascuțită, apăsându-l spre tine SITUATIE Un adversar te ține prins de Nelson în timp ce un alt adversar te caută după obiecte de valoare ( ) acțiuni de răspuns Nu încerca să lupți împotriva strângerii lui Nelson, ci păstrează-ți echilibrul și ține-ți picioarele strânse Când inamicul din față începe să caute, încercați să rămâneți cât mai drept posibil În timp ce caută, întoarceți-vă rapid șoldurile spre dreapta (picioarele rămân aproape pe loc) și dați o lovitură dreaptă cu cotul stâng spre tâmplă sau față ( ) Mutați-vă imediat greutatea pe piciorul stâng, aplecându-vă ușor la genunchi, în timp ce ridicați piciorul drept până când coapsa este

paralelă cu podeaua, apoi, fără ezitare, loviți cu călcâiul drept sau marginea piciorului drept pe tibia dreaptă sau cu ciobul dreptului adversarul care stă în spatele tău Ar trebui să fie o lovitură puternică și ascuțită (-) Întoarce-te pe piciorul stâng (pe care se transferă greutatea corpului) și în momentul în care adversarul care stă în spate eliberează strânsoarea după lovirea ta, fă layge pas cu piciorul drept, plasând piciorul așa cum se arată în diagramă Cu șoldurile întoarse spre dreapta, dați o lovitură laterală ascuțită cu cotul drept la maxilarul adversarului care stă în spate În același timp, strângeți mâna dreaptă într-o puternică lac palma în jos și duceți mâna stângă la coapsa stângă, strângând-o într-un pumn cu palma în sus ( ) ? Puncte importante În primul rând, trebuie să ataci inamicul care stă în față și suficient de precis și de puternic pentru a-l dezactiva și a avea ocazia de a-l angaja pe inamicul care stă în spate Trebuie să alegi momentul în care inamicul care stă în față în timpul căutării își va aduce capul mai aproape de tine Orice atac prematur din partea ta îți va distruge șansa După ce "procesați" inamicul care stă în spate, ar trebui să fiți gata să continuați atacul de la inamicul care stă în față SITUATIE Un adversar are o strângere de jos pe tine din spate (prindere peste brațe) încercând să te țină în brațe în timp ce celălalt este pe cale să te lovească din față ( ) acțiuni de răspuns Nu încerca doar să scapi din strânsoarea din spate, ci păstrează-ți echilibrul și vigilența concentrându-ți toată atenția asupra adversarului din față În momentul începerii atacului său, mutați greutatea corpului pe piciorul drept, îndoindu-l ușor la genunchi, ridicați rapid piciorul stâng și îndoiți-l la genunchi astfel astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua Aplicați o lovitură ascuțită anticipatoare cu degetul piciorului stâng în zona inghinală a inamicului care stă în față ( ) Imediat după această lovitură, balansează-te înapoi, pășește-ți piciorul stâng adânc între picioarele adversarului care stă în spate întoarcerea șoldurilor și întoarcerea spre stânga, așa cum se arată în diagramă În același timp, întindeți-vă brațele în lateral pentru a slăbi strânsoarea adversarului care stă în spate ( ) Când piciorul stâng este între picioarele adversarului, ridică mâna dreaptă, strângând-o lângă urechea dreaptă într-un pumn puternic Îndoaie brațul stâng peste corp, strângându-l într-un pumn puternic (palma în jos) în fața pieptului Cu o inversare spre stânga, dați simultan o lovitură circulară cu pumnul mâinii drepte (cu spatele spre tine) în fața inamicului și o lovitură puternică cu cotul mâinii stângi în stomac ( ) Puncte importante O lovitură către adversarul din față ar trebui să fie dată în momentul în care acesta intră în zona de atingere, dar înainte de a-și putea da lovitura, dacă este dificil să ajungă în zona inghinală cu piciorul, loviți la genunchi sau la tibie Mișcarea de balansare a piciorului stâng (după lovirea adversarului din față) este similară cu mișcarea unui pendul mare, vă ajută corpul să se întoarcă spre stânga, slăbind prinderea "bearish" asupra adversarului din spate și făcându-l convenabil să lovește-l de două ori Această mișcare trebuie să fie continuă În timp ce pășiți între picioarele adversarului, puteți glisa cu putere călcâiul stâng pe piciorul lui pentru a-i distrage atenția înainte de lovitura finală SITUATIE Adversarul îți ține mâna stângă blocată la spate în timp ce celălalt este pe cale să lovească din față ( ) acțiuni de răspuns Nu încercați să luptați pentru a vă elibera de blocare, ci păstrați o oarecare tensiune în mușchii mâinii apucate Îndoiți ușor genunchii și faceți un pas înapoi cu piciorul drept, mențineți echilibrul, iar când adversarul din față dă o lovitură directă, deviați-l executând blocul superior cu

mâna dreaptă pe exteriorul mâinii sale drepte ( ) Continuând blocarea apucând mâna adversarului de încheietura mâinii, trageți-i brațul înainte și în jos în direcția piciorului drept pentru a se dezechilibra Loviți imediat o contra-lovitură puternică cu degetul piciorului drept în stomacul sau în zona inghinală a adversarului (-)) și dați o lovitură puternică cu mâna dreaptă cu un cuțit pe coastele inamicului care stă în spate ( ) Puncte importante Blocul superior funcționează împotriva luptei brațului adversarului din față, dar în momentul lovirii pe care o faci *, trebuie să-i tragi brusc brațul în jos Pasul și întoarcerea către inamicul care stă în spate trebuie efectuate rapid, folosind impulsul corpului Fii pregătit pentru continuarea atacurilor ambilor adversari, mai ales dacă loviturile și cuțitele tale au fost livrate nu destul de la timp sau ușor îndepărtate ţintă Dacă adversarul este prea aproape, în loc de mâna cuțitului, folosește spatele sau baza pumnului pentru a lovi, iar în cazul unei distanțe foarte mici, o lovitură laterală cu cotul treizeci SITUATIE In fata ta se afla un adversar care te ameninta cu pumnii Deodata, un alt adversar te apuca de la spate in jurul taliei, iar in acel moment adversarul din fata da un pumn (-) acțiuni de răspuns În momentul apucării din spate, pregătiți-vă pentru un atac din față, stând într-o poziție față față de stânga Păstrând echilibrul, efectuează un bloc superior ascuțit cu mâna stângă în interiorul mâinii drepte a adversarului tău În același timp, mutați mâna dreaptă la coapsa dreaptă, strângând-o într-un pumn puternic ( ) Pentru un echilibru mai bun, îndoiți ușor genunchii și când adversarul este în față va lovi cu mâna stângă, va efectua un blocaj dur cu mâna stângă cu antebrațul pe interiorul brațului care lovește adversarul întorcând șoldurile spre dreapta În aceeași mișcare, loviți cu baza pumnului drept pe coastele inamicului care stă în spate ( ) Întindeți brusc brațul stâng de-a lungul brațului stâng al adversarului în sus, dați o lovitură puternică cu dosul pumnului la cap în față sau în lateral ( ) Rotiți șoldurile și întoarceți-vă picioarele așa cum se arată în diagramă, ridicând cotul drept sus Când antebrațul este în poziție verticală, strângeți mâna într-un pumn puternic și dați o lovitură puternică cu cotul drept în jos check sau altă parte adecvată a corpului (coloana vertebrală, ceafa) celui de-al doilea adversar ( ) Puncte importante Cel mai important este să păstrați echilibrul atunci când prindeți din spate Dacă în momentul capturii inamicul din față este încă suficient de departe sau nu atacă încă, puteți aborda mai întâi inamicul din spate, dar fiți pregătit să atacați din spate față Lovirea împotriva unui adversar din față este periculoasă deoarece îți poate afecta grav echilibrul și va fi ușor pentru un adversar care atacă din spate să te doboare Ultima lovitură cu cotul poate fi executată ca o lovitură laterală dacă este necesar Dacă adversarul din față execută un singur pumn cu mâna dreaptă, execută un bloc superior urmat de un pumn cu dosul pumnului (nu este prezentat în imagini) H- SITUATIE Inamicul a atacat din spate, punând o mână în spatele gulerului și apucând-o pe cealaltă între picioare, încercând să te dezechilibreze și să te țină în brațe Un alt adversar amenință cu pumnii din față ( ) acțiuni de răspuns La primul semn de atac din spate, mentine-ti echilibrul indoind usor genunchii Fiți gata să atacați inamicul din față și înainte ca acesta să poată face un atac, faceți un pas rapid înainte cu piciorul drept (degetul la stânga) Pune mâna stângă peste trunchi strâns într-un pumn-palmă puternică spre tine ( ) În timp ce piciorul drept se mișcă înainte, întoarceți-vă corpul spre stânga și aplicați o lovitură laterală puternică și ascuțită cu cotul pe coaste sau pe stomacul

adversarului care stă în spate (- - vedere din diferite părți) Inamicul se apropie acum din față și te lovește în cap cu pumnul mâinii stângi Respinge corect această lovitură urlă cu brațul, aplicând un blocaj jos pe interiorul brațului stâng al adversarului În acest caz, mâna dreaptă se deplasează peste corp, pumnul este retras la coapsa dreaptă cu palma spre interior ( ) În momentul în care adversarul care stă în față lovește cu pumnul drept reflectați-l cu blocul de sus folosind mâna dreaptă ( ) Mutați greutatea corpului pe piciorul stâng, îndoindu-l ușor la genunchi, în același timp ridicarea directă a piciorului drept (coapsa paralelă cu podeaua) ( ) Atrageți o lovitură puternică cu marginea cizmei drepte în jos oblic pe piciorul inferior (eventual pe genunchi sau pe picior) al piciorului drept al adversarului care stă în față ( ) Importanță fundamentală are conservarea echilibrului Acest lucru este atunci când apucați din spate Aplicați o lovitură unui adversar care stă în față înainte de a face față unui adversar care stă în spate periculos pentru că îți poate tulbura grav echilibrul și va fi ușor pentru inamicul din spate să te doboare Făcând un pas înainte pentru a te întoarce spre inamicul care stă în spate, încearcă ghemuiți-vă pe picioarele ușor îndoite După grevă, fiți pregătiți pentru continuarea atacului din partea pro- SITUATIE Știți că doi adversari atacă, unul amenință cu pumnii din față, în timp ce celălalt se apropie din spate, pregătindu-se pentru o sufocare ( ) acțiuni de răspuns Luați o poziție din față pe partea dreaptă în raport cu adversarul care stă în față, care are pumnul stâng gata să lovească În momentul capturii din spate, întoarceți rapid la stânga, rotind piciorul drept ușor spre stânga și mișcându-vă piciorul stâng într-o mișcare de alunecare într-un arc înapoi (vezi diagrama) În același moment, executați un blocaj de apucare, retrăgând mâna stângă lovită a adversarului care stă în față și dezechilibrandu-l spre stânga ( ) Mutați greutatea corpului pe piciorul drept și ridicați piciorul stâng, îndoindu-l la genunchi, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua ( ) Aduceți inamicul în fața dezechilibrat cu o mișcare de "pârghie" pentru mâna stângă, aplicați o lovitură puternică cu marginea piciorului piciorului stâng în zona inghinală a inamicului care stă în spate ( ) Fără ezitare, luați rapid piciorul stâng care lovește la piciorul drept (de susținere) și transferați greutatea corpului asupra acestuia, eliberând piciorul drept (vezi diagrama) Ridică piciorul drept, îndoindu-l la genunchi astfel astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua ( ) Aduceți o lovitură puternică cu marginea piciorului piciorului drept pe tibia sau colopul piciorului piciorului stâng al unui adversar în picioare ( ) Puncte importante Trebuie să începeți să luați măsuri decât inamicul care stă în spate te va apuca prea tare Timpul de răspuns precis este important aici După blocul de apucare, trebuie să continuați să "leviți" mâna stângă a adversarului din față, astfel încât acesta să rămână dezechilibrat și neutralizat până atunci pana o poti lua Prinderea lui de braț te va ajuta să-ți menții echilibrul atunci când dai cu piciorul Dacă adversarul din spate este prea departe pentru a lovi, așa cum se arată, treceți pas înainte de a lovi punând piciorul drept în fața celui stâng Ó SITUATIE Ai observat doi adversari Unul este direct în câmpul vizual în față-dreapta, celălalt este pe jumătate ascuns în față-stanga Inamicul din dreapta încearcă să-ți atragă atenția ( ), acțiuni de răspuns Când treci pe lângă un inamic ascuns pe stânga, sare și lovește cu pumnul drept sau încearcă să te apuce cu mâna dreaptă Luați poziția din față, punând piciorul stâng înainte și, ridicând mâna stângă, îndoită la cot, peste umărul drept, strângeți-l într-un pumn puternic Faceți un mic pas

înainte cu piciorul drept cu o lovitură cu mâna stângă pe mâna dreaptă a adversarului (blocul inferior) Mâna dreaptă strânsă într-un pumn puternic ține la coapsa dreaptă (-) În momentul în care adversarul dă a doua lovitură, faceți un pas și întoarceți așa cum se arată în diagramă și blocați cu mâna dreaptă cu antebrațul, lovind puternic brațul stâng al adversarului ( ) Trebuie să anticipați că un alt adversar (inițial din dreapta) se apropie acum din spate Schimbați greutatea piciorului stâng, cu-o ușor la genunchi, și dați o lovitură laterală puternică în stomacul primului adversar, trăgându-l în același timp de brațul stâng, dezechilibrând Al doilea inamic este deja gata să captureze ( ) V- Pășind rapid cu piciorul care lovi cu piciorul în spatele piciorului de sprijin stâng, așa cum se arată în diagramă, întoarceți-vă imediat către al doilea adversar, care astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua (vezi figura și diagramă) Emiteți o lovitură laterală puternică cu piciorul stâng exact pe articulația genunchiului celui de-al doilea adversar ( ) După această lovitură, faceți un pas cu piciorul stâng și întoarceți-vă pe piciorul drept, așa cum se arată în diagramă, astfel încât să fiți G O se confruntau cu al doilea adversar în poziţia din spate stângaci Ține mâna stângă în fața ta pentru a preveni o încercare de apucare, ridicați imediat brațul drept îndoit la cot peste umărul drept, formând o mână de cuțit ( ) se desfășoară îndreptați corpul înainte, re- loviți cu cuțitul drept în fața sau gâtul adversarului Mișcați simultan mâna stângă, strângând-o într-un pumn puternic, cu spatele în jos, spre coapsa stângă ( ) Puncte importante Când un inamic singuratic apare în fața ta și încearcă din greu să-ți atragă atenția, ar trebui să te aștepți la un atac de la unul sau mai mulți adversari Când se aplică o lovitură laterală primului adversar dacă nu ai suficientă întindere, ţintește spre genunchi sau tibie Rețineți că după această lovitură, întorcându-vă cu fața celui de-al doilea adversar, trebuie să continuați să trageți de brațul stâng al primului adversar Acest lucru vă va ajuta să vă mențineți echilibrul Cu toate acestea, dacă lovitura dvs a doborât primul adversar la pământ, nu încercați să ține-l lasa-l sa cada in pozele prezentate ce pas spre adversarul care stă în urmă în caz că cand e aproape, SITUATIE Doi adversari te-au apăsat de perete, apucându-ți reverele jachetei Te amenință cu mâinile neocupate Nu aveți spațiu liber pentru a vă deplasa înapoi ( ) acțiuni de răspuns Adversarul din stânga încearcă să te lovească în față cu mâna stângă Mișcă-ți rapid capul puțin în lateralul loviturii și, cu mâna stângă, fă un bloc de doborâre rapidă, o perie în formă de mână de cuțit, pe mâna stângă a adversarului în zona încheieturii mâinii Strânge-ți mâna dreaptă într-un pumn puternic și ține-o gata Adversarul din dreapta încearcă să te lovească puternic cu mâna dreaptă în stomac Faceți rapid un pas cu piciorul drept ușor înainte, așa cum se arată în diagramă, și cu mâna dreaptă faceți un bloc ascuțit de apăsare a mâinii sale drepte care atacă ( ) Creșteți presiunea cu mâna stângă Inamicul din stânga sare în lateral, ia o poziție de luptă și este pregătit pentru un nou atac ( ) Continuând să țineți blocul de apăsare, urmăriți adversarul din stânga De îndată ce începe să lovească cu mâna dreaptă, faceți un bloc superior ascuțit cu mâna stângă, lovind mâna dreaptă cu pro- percutor de antebrat Continuând să apăsați brațul drept al adversarului cu mâna dreaptă, întoarceți-vă pentru a face față adversarului din stânga ( ) Trageți brusc mâna stângă (ea ține mâna dreaptă a inamicului în zona cotului) în jos, dezechilibrandu-l Scoateți imediat blocul de presiune și faceți rapid un pas sau întoarceți așa cum se arată în diagramă, aplicând lovitură directă puternică cele din stomacul

adversarului din stânga (-) Dați imediat o lovitură laterală celui de-al doilea adversar, acum în spate, deplasând greutatea către piciorul stâng (genunchiul ușor îndoit) Loviți genunchiul sau tibia oricărui picior (prezentat în stânga în imagine) marginea cizmei stângi ( ) În timp ce mențineți o strângere pe mâna dreaptă a adversarului care stă în față, dacă este necesar, fiți gata să dați o lovitură suplimentară cu pumnul drept Puncte importante Este important să "legați" un adversar cu un bloc de apăsare și să țineți acest bloc în timp ce lucrați cu al doilea adversar Încercați să faceți totul într-o singură mișcare, cu un minim de mișcare Când blocați, trebuie să vă coborâți brusc șoldurile Vedere de sus SITUATIE Mergi pe stradă și deodată un inamic te apucă de reverul jachetei din dreapta Partenerul lui se apropie din stânga, pe cale să te lovească ( ) acțiuni de răspuns În momentul în care adversarul îți apucă reverul jachetei pe dreapta, treci rapid într-o poziție față în față dreaptă Imediat faceți un arc înapoi cu piciorul stâng, întorcându-vă piciorul drept ușor spre stânga (vezi diagrama) În același timp, împingeți cu umărul drept din exterior mâna stângă strânsă a adversarului întorcând șoldurile spre stânga Acest lucru va face ca orice lovitură cu mâna dreaptă a adversarului respectiv să fie ineficientă În timp ce faceți această mișcare, îndoiți ușor genunchii (-) Răsuciți rapid înapoi peste umărul drept, oferind o lovitură puternică cu baza pumnului sau mâinii cuțitului pe coastele sau plexul solar ale adversarului Păstrați o poziție joasă pentru a evita o posibilă lovitură din partea inamicului ( ) Virați ușor la stânga pentru a para o a doua lovitură a adversarului Fă un pas cu piciorul stâng și mergi în poziție pe jumătate întoarsă în față (vezi diagrama) Balansați pentru un bloc inferior dur cu mâna stângă strânsă într-un pumn puternic ( ) Faceți un bloc greu jos pe piciorul drept care lovește cel de-al doilea adversar, dar lovind orice parte a piciorului său între gleznă și genunchi Du-ți mâna dreaptă la coapsa dreaptă, strângând-o într-un pumn puternic, cu spatele în jos Pe lângă blocarea piciorului adversarului, blocul inferior îți va permite, de asemenea, să dai un pumn direct puternic cu partea din față a pumnului drept spre stomacul adversarului în timp ce întorci șoldurile spre stânga ( ) După lovitură, fiți pregătit să continuați atacul adversarilor Puncte importante Folosirea umărului drept pentru a bloca brațul de prindere al primului adversar și pentru a vă apăra împotriva oricărei posibile loviri cu mâna dreaptă necesită o mișcare complet coordonată Pentru ultima lovitură în stomacul celui de-al doilea adversar, poate fi necesar să faceți un pas înainte pentru a ajunge la țintă SITUATIE Un adversar te-a prins din spate și trage înapoi de gulerul jachetei tale Partenerul lui se apropie din față, pe cale să te lovească (I) acțiuni de răspuns Când un adversar te prinde din spate de guler și te trage înapoi, nu încerca doar să te eliberezi, ci folosește-i mișcarea, întorcându-se spre stânga cu o întoarcere pe piciorul drept cu un pas cu piciorul stâng între picioarele adversarul care stă în spate (vezi diagrama) Concomitent cu întoarcerea și pasul, strângeți pumnii și loviți imediat cu pumnul stâng în zona inghinală sau plexul solar al adversarului care stă în spate iar cu pumnul drept - o lovitură directă pe față (-) După ce loviți simultan cu doi pumni, transferați complet greutatea corpului pe piciorul stâng îndoit la genunchi Ridică-ți piciorul drept în sus, îndoindu-l la genunchi și apropiindu-l de tine (coapsa paralelă cu podeaua) ( ) Întorcându-vă capul pentru a face față celui de-al doilea adversar care se apropie, dați o lovitură puternică cu marginea piciorului drept la vintre sau la genunchi ( ) Fiți gata să continuați atacul adversarilor ' Puncte

importante Dacă, atunci când ești capturat de un inamic din spate, încerci să scapi pur și simplu, te poți băga în necazuri Străduiți-vă să îmbinați întoarcerea corpului și pășiți astfel să lovească cu doi pumni în același timp Înainte de a da cu piciorul, încercați să aduceți piciorul drept cât mai sus și aproape de corp, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua SITUATIE Doi adversari ți-au apucat brațele și ți-au apăsat spatele de perete, astfel încât posibilitatea de a scăpa este extrem de mică Partenerul lor se apropie din față, pe cale să te lovească ( ) acțiuni de răspuns Oferă o oarecare rezistență adversarilor care te țin pentru a-i ține ocupați Când te apropii de un inamic din față, fii vigilent și urmărește-i cu atenție picioarele În momentul în care dă o lovitură ascuțită cu piciorul drept, pune piciorul drept înainte, agățându-și spatele piciorului deasupra călcâiului din interior cu copul piciorului (-) Luați piciorul drept al adversarului la stânga cu o întoarcere a șoldurilor, dezechilibrandu-l Emiteți imediat o lovitură puternică directă cu vârful cizmei în zona inghinală a adversarului care stă în față ( ) După ce loviți cu piciorul adversarul care stă în față, trageți rapid piciorul drept spre tine (coapsa paralelă cu podeaua) și dați imediat o lovitură puternică în coloana adversarului drept cu marginea piciorului piciorului drept (-) După această lovitură, aruncați imediat o lovitură puternică cu dosul pumnului drept în fața adversarului situat în dreapta, care, după lovirea ta, își va slăbi strânsoarea ( ) Virați rapid la stânga și trimiteți o lovitură ascuțită cu genunchiul drept în zona inghinală a adversarului din stânga ( ) Fiți gata să continuați să atacați adversarii Puncte importante Trebuie să reacționați absolut cu acuratețe cu o mișcare "prindere" a piciorului drept la lovitura piciorului drept al adversarului care stă în față Această mișcare se face într-un cerc mare de jos în sus și mai departe spre tine, dar în același timp spre stânga ta, pentru a îndepărta piciorul de părțile vitale ale corpului Dacă întârzii cu acest pickup, atunci piciorul drept îndoit te va închide în continuare dintr-o lovitură Capitolul ATAC LA UN OM ŞEZAT Oponenții neînarmați, care lucrează în perechi sau în grupuri mici, folosesc metode similare de a ataca o persoană în picioare sau așezată Tacticile lor includ apucare, ținere de mâini sau haine, circumferințe, strangulare, încercuire; în timp ce un alt (sau mai mulți) membru al grupului amenință cu acțiuni violente, care pot include o căutare, lovire sau o combinație a acestor acțiuni Orice astfel de metode pot fi utilizate eficient împotriva unei persoane neinstruite Atacul mai multor adversari neînarmați asupra unei persoane așezate reduce foarte mult posibilitatea autoapărării cu succes, iar răspunsul greșit poate duce la răniri grave O persoană bine instruită în tehnicile de karate este capabilă să facă față cu încredere unui astfel de pericol Cu toate acestea, există o diferență uriașă între omul bine pregătit și cel obișnuit Situațiile și răspunsurile adecvate descrise în acest capitol sunt adaptate unei persoane obișnuite, pe baza principiilor necesare pentru a apăra cu succes împotriva atacurilor tipice ale mai multor adversari neînarmați împotriva unei persoane în picioare Răspunsurile descrise aici ar trebui să fie practicate cu partenerii În etapa inițială, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până când simțiți pe deplin execuția corectă Creșteți treptat viteza de "reluare" a situației și a acțiunilor corespunzătoare, în timp ce partenerii • vă atacă Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite (de câteva ori pe săptămână, timp de câteva minute pe zi) Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu face greșeala de a te antrena doar pe

o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încearcă să faci tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a te pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare Și, în sfârșit, câteva sfaturi despre cum să răspundeți Desigur, situația ideală ar fi să nu fii prins în poziție șezând! Folosiți orice ocazie pentru a vă ridica atunci când sunteți amenințat În acest caz, nu lăsa un scaun, o bancă sau un scaun în spatele tău, ci poziționează-te în lateral sau în spatele tău Ocazional, un obiect liber poate servi drept armă sau obstacol pentru atacatori Cu toate acestea, dacă sunteți prins într-o poziție așezată și este prea târziu pentru a vă ridica, atunci în primul rând faceți față cu inamicul care reprezintă cea mai mare amenințare și căutați o oportunitate de a vă ridica atunci când situația se îmbunătățește Indiferent de planul pe care îl ai, nu spera niciodată că prima ta acțiune ca răspuns va rezolva situația Este mai bine să presupunem că este nevoie de vigilență constantă, ceea ce vă va oferi posibilitatea de a continua atacul dacă este necesar Prețul lipsei de vigilență poate fi viața ta! Grevele descrise în această carte sunt de obicei direcționate către o zonă, dar ar trebui explorate și alte posibilități SITUAȚIE Tu stai pe un scaun Dintr-o dată, doi oameni stau unul lângă altul, dintre care unul este lângă tine te apucă de reverele jachetei și începe să te lovească ( ) acțiuni de răspuns Inamicul din stânga este în picioare și, prin urmare, reprezintă cea mai mare amenințare În momentul în care lovește cu mâna stângă, faceți un bloc ascuțit cu brațele încrucișate pe braț lângă încheietura mâinii (oricare dintre mâinile dvs este în față; stânga este prezentată în imagine) ( ) În timp ce blochezi lovitura adversarului din stânga, adversarul din dreapta se ridică, pe cale să lovească cu mâna dreaptă Urmăriți-i cu atenție mișcările Imediat după blocaj, apucă cu mâna dreaptă mâna stângă a primului adversar și trage-o puternic în jos și spre tine, în timp ce îți miști mâna stângă peste trunchi, strângând un pumn puternic cu spatele în afară Trăgându-și mâna stângă în jos, dați o lovitură puternică cu baza pumnului stâng spre coaste ( ) Eliberați primul adversar și întoarceți scaunul către al doilea, care se repezi spre tine din dreapta Ia-o inapoi cu un bloc superior lovind cu mâna dreaptă pe brațul său lovitor oriunde pe partea inferioară Pe bloc, întoarceți ușor corpul spre stânga și mutați mâna înapoi, strângând-o într-un pumn puternic (spatele în jos) la coapsa stângă ( ) Ținând blocul, aplicați o lovitură dreaptă ascuțită cu mâna stângă pe coastele adversarului sau în zona rinichilor, ridicându-se ușor de la masă și întorcându-se spre dreapta (-) Puncte importante Nu încerca să te ridici doar pentru a te confrunta cu unul dintre adversari Rămânând pe scaun, strângeți-vă picioarele cât mai mult posibil Blocul tău X trebuie să se miște foarte repede într-o poziție cu mâna dreaptă pentru a-l scoate pe primul oponent SITUAȚIE Tu stai pe un scaun Doi adversari, dintre care unul stă în lateral, te amenință cu pumnii În fața ta este o masă joasă ( ) acțiuni de răspuns Adversarul din stânga se ridică primul în picioare și începe să lovească cu mâna stângă Dacă lovitura lui este îndreptată spre fața ta, faceți un bloc superior ascuțit cu mâna stângă, lovindu-i mâna oriunde deasupra încheieturii ( ) Dacă este un pumn în stomac, atunci folosește un bloc cu aceeași mână Prinde imediat mâna stângă care lovește adversarul cu mâna stângă și trage-l brusc spre stânga și în spatele tău Imediat, cu o mișcare bruscă, ridică-te de pe scaun, transferând greutatea corpului complet pe piciorul stâng îndoit la

genunchi Trageți de brațul stâng al adversarului pentru a vă ridica mai ușor de pe scaun Întorcându-se ușor la stânga pe piciorul stâng, loviți cu degetul ghetei drepte (purtând piciorul peste masă) coastele sau rinichii adversarului ( ) Mișcă rapid piciorul drept care l-a lovit și îl îndoaie, transferând complet greutatea corpului către piciorul stâng îndoit la genunchi și deviând ușor de la adversarul din dreapta Dacă este posibil, continuați să țineți mâna stângă a primului adversar cu mâna stângă Cu mâna dreaptă, aplicați un blocaj knockdown împotriva mâinii drepte care lovește cel de-al doilea adversar, lovindu-l în orice la încheietura mâinii ( ) Loviți rapid cu piciorul drept în zona inghinală a celui de-al doilea adversar, folosind marginea călcâiului ca suprafață de lovire ( ) După lovitură, fiți gata să continuați atacul adversarilor luând o a doua lovitură Dacă se întâmplă acest lucru, pune piciorul drept pe podea și transferă-ți greutatea corporală asupra acestuia, întoarce-ți spatele celui de-al doilea adversar și apoi să-i dea o lovitură puternică la călcâi în vintre SITUATIE În timp ce stai pe un scaun, un adversar te-a prins din spate de jachetă și te-a apăsat pe spătarul scaunului Partenerul său care se apropie din față amenință că va căuta, va lovi cu piciorul, va sufoca sau va lovi cu pumnul ( ) acțiuni de răspuns În primul rând, ar trebui să ai de-a face cu inamicul care stă în față Alegând cu grijă momentul în care se apropie, aduce piciorul drept spre tine, îndoindu-l la genunchi Această mișcare trebuie să fie rapidă ( ) Când adversarul este suficient de aproape, aruncați brusc piciorul înainte, lovind talpa direct în zona inghinală a adversarului ( ) Acum poți fi atacat doar de un inamic care stă în spatele tău Își eliberează mâna dreaptă din strângere și se pregătește să taie cu marginea mâinii sau a pumnului Loviți înapoi cu brațul drept îndoit la cot într-o direcție în sus și în jos, lovind oriunde pe partea inferioară a brațului său lângă încheietura mâinii (-) Imediat după blocare, dați o lovitură puternică cu dosul pumnului drept în fața adversarului care stă în spatele lui, cu o mișcare ascuțită într-un arc scurt sus (-) După lovitură, inamicul care stă în spate își va slăbi strângerea ( ), iar apoi te poți ridica rapid și te poți pregăti pentru orice continuare a atacului Puncte importante Încerc să scap din strânsoarea inamicului care te ține din spate Concentrați-vă asupra inamicului care se apropie din faţă Nu arăta dinainte că vei lovi cu piciorul îndoindu-l încet la genunchi, dar încearcă să alegi momentul potrivit pentru a îndoi piciorul drept foarte repede și lovi imediat Această lovitură cu călcâiul ar trebui să fie cât mai puternică posibil În acest moment, adversarul care stă în spate este aproape în siguranță, trebuie să elibereze cel puțin o mână pentru a lovi Când o face răsuciți-vă în scaun cât mai mult posibil pentru a-i opri lovitura și a lovi cu dosul pumnului SITUATIE Ești scos de pe scaun de un adversar din stânga, care te-a prins de reverul jachetei și de mâna stângă Partenerul său se apropie din cealaltă parte, pregătindu-se să lovească cu pumnul (I) acțiuni de răspuns Când adversarul din stânga te trage în sus, folosește-i puterea de ridicare pentru a te ridica mai repede decât se așteaptă Într-un arc mare de jos în sus, trageți palma deschisă a mâinii drepte în fața ochilor adversarului, atingându-le ușor cu vârful degetelor (-) Întorcându-vă șoldurile la stânga, continuați să încercuiți brațul drept spre stânga în spatele feței adversarului Adversarul va reacționa aplecându-se pe spate, încercând să-și scoată capul din linia brațului tău Pe măsură ce mâna dreaptă trece de fața adversarului, îndoiți-o ușor la cot și strângeți-o într-un pumn puternic Aduceți o lovitură puternică directă cu cotul către plexul solar al adversarului, în timp ce mutați mâna

stângă la coapsă, strângând pumnul cu partea din spate (-) Virați rapid la stânga pentru a face față celui de-al doilea inamic care se apropie, priviți-l prin stânga umăr Mutând greutatea corpului complet pe piciorul drept, ușor îndoit la genunchi, ridicați piciorul stâng până la fesă ( ) Aplicați o lovitură dreaptă puternică înapoi cu marginea cizmei stângi în zona inghinală (genunchi, tibie) adversarului ( ) Imediat după această lovitură, așezați piciorul stâng pe podea, întoarceți-vă complet spre stânga, apăsați în jos mâna dreaptă a adversarului cu mâna stângă și ridicați mâna dreaptă cu cuțitul la urechea dreaptă ( ) Aplicați o lovitură puternică în partea laterală a gâtului adversarului cu mâna unui cuțit, întorcându-vă întregul corp spre el pentru a intensifica lovitura ( ) După impact, fii vigilent valabilitate Capitolul ATAC LA O MINCIUNĂ Uneori, mai mulți adversari neînarmați atacă o persoană care stă întinsă sau pe jumătate așezată pe pământ Un astfel de atac folosește încercuirea, loviturile cu picioarele sau genunchii, apucarea, ținerea de mâini sau părți de îmbrăcăminte sau strangulare în timp ce un alt (sau mai mulți) membri ai micii gauppa amenință victima cu acte violente, inclusiv percheziții, pumni, genunchi sau lovituri, sau diferite combinații ale acestor acțiuni Indiferent de modul în care ați ajuns la sol - ca urmare a unui atac inamic sau a propriei pierderi de echilibru în timp ce vă apărați de un atac - amintiți-vă că în prezența mai multor adversari aceasta este o poziție extrem de nefericită Odată ce ești la sol, mobilitatea ta este mult redusă și poți fi grav rănit sau chiar să pierzi o viață dacă adversarii tăi sunt hotărâți O persoană bine instruită în tehnicile de karate este capabilă să facă față cu încredere unui astfel de pericol Cu toate acestea, există o diferență uriașă între omul bine pregătit și cel obișnuit Situațiile și răspunsurile adecvate descrise în acest capitol sunt adaptate unei persoane obișnuite, pe baza principiilor necesare pentru a apăra cu succes împotriva atacurilor tipice ale mai multor adversari neînarmați asupra unei persoane predispuse Răspunsurile descrise aici ar trebui să fie practicate cu partenerii În etapa inițială, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până când simțiți pe deplin execuția corectă Creșteți treptat viteza de "jucare" a situației și a acțiunilor corespunzătoare în timp ce partenerii dvs ♦ să te atace Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite (de câteva ori pe săptămână, timp de câteva minute pe zi) Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu face greșeala de a te antrena doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, și încearcă să faci tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a te pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare Câteva sfaturi finale pe care le-ați putea găsi utile Ridică-te ori de câte ori este posibil Încearcă să nu fii prins de adversarii tăi în poziția culcat la sol Dar dacă este prea târziu să te ridici, atunci execută tehnicile cu gândul constant de a profita de momentul favorabil și de a te ridica în picioare Încercați să nu lăsați niciunul dintre atacatori te țin pe pământ, făcând pentru alții, un pic ca un sac de box " Continuă să te miști, indiferent cât de tare ai fi lovit, amintindu-ți în același timp că la sol este nevoie de mai mult efort pentru a face asta decât într-o poziție în picioare Nu vă puneți în patru picioare, pentru că atunci nu veți putea vedea unde sunt adversarii și ce fac ei Indiferent de planul pe care îl ai, nu spera niciodată că prima acțiune pe care o faci va

rezolva situația Este mai bine să presupunem că va fi nevoie de vigilență constantă, ceea ce vă va oferi posibilitatea de a continua atacul dacă este necesar Prețul lipsei de vigilență poate fi viața ta! Loviturile descrise în această carte sunt de obicei direcționate către o zonă, dar ar trebui explorate și alte posibilități bo j SITUATIE Doi adversari te amenință din două părți! Adversarul din dreapta ți-a apucat cravata și este pe cale să te lovească în timp ce partenerul lui stă în apropiere, căutând momentul potrivit pentru a te doborî la pământ ( ) acțiuni de răspuns Un adversar care te apucă din dreapta te lovește cu o lovitură directă cu mâna dreaptă În acest moment, vino și fă un pas cu piciorul drept drept spre el, așezându-i ciotul între picioare (vezi diagrama) cu un bloc superior ascuțit, "aringându-și la braț oriunde sub cot Concomitent cu blocajul, mișcă mâna stângă de-a lungul corpului înapoi, strângând V-ul coapsei stângi într-un pumn puternic cu spatele în jos ( ) După blocaj, întoarceți-vă la dreapta și aplicați o lovitură dreaptă puternică cu cotul stâng către plexul solar (pe coaste și: și rinichi) adversarului ( ) În momentul în care îți lovești adversarul cu cotul -Ch'yuy adversarul îți lovește piciorul stâng, iar tu împachetezi la pământ (-) Când te găsești pe pământ, adversarul tău se mișcă spre tine și lovește cu stânga mână Imediat după ce ați lovit pământul, rotiți-vă la stânga și îndoiți-vă piciorul stâng la genunchi, băgând piciorul sub tine Apărați lovitura cu brațul stâng al adversarului cu un blocaj de deformare lovind brațul stâng cu mâna dreaptă oriunde în apropierea interiorului încheieturii mâinii ( ) Îndoiți imediat piciorul drept la genunchi, ridicându-l spre corp și aplicați rapid o lovitură directă puternică în zona inghinală (stomac, zona coaste) inamicului (-) Puncte importante Întorcându-te spre primul adversar care să-i blocheze lovitura, pune piciorul stâng înainte și pășește astfel sub lovitura adversarului Blocul brațului și mișcarea înainte nu trebuie să fie separate Imediat ce ai lovit pământul, trage imediat piciorul stâng sub tine De îndată ce ai ocazia, trezește-te repede SITUATIE Ai fost prins din două părți de doi adversari Ei te împing de perete și încearcă să te doboare lângă perete, ca să te poată lovi cu piciorul mai târziu ( ) acțiuni de răspuns Dacă nu vă puteți apăra împotriva atacului lor inițial (împingerile) și sunteți prins de perete și doborât, rămâneți cu spatele la perete și trageți-vă picioarele spre dvs ( ) Când adversarul din dreapta lovește faceți un bloc inferior ascuțit cu mâna dreaptă (mâna este strânsă într-un pumn puternic), lovindu-i piciorul și zona gleznei Acest mișcarea îi va devia lovitura și îl va determina să pășească înainte cu piciorul drept (-) În momentul în care adversarul din stânga îi lovește lovitura, preveniți această lovitură întorcându-se ușor spre stânga și extinzând brațul stâng înainte spre interiorul piciorului stâng care lovește adversarul Prinde piciorul piciorului stâng care lovește de călcâi, trăgându-l imediat brusc spre tine (-) În același timp, apăsați în jos genunchiul piciorului care lovește cu mâna dreaptă ridicarea piciorului de lovire al adversarului (ca într-un blocaj de prindere) pentru a-l arunca dezechilibrat ( ) Întoarceți piciorul adversarului spre stânga, învârtindu-l în jurul axei cu pârghia formată din bloc și apăsarea pe gleznă și genunchi (-) Când se întoarce și îl împingi puțin departe de tine, cazi repede de-a lungul peretelui, ținându-se de piciorul lui stâng, Odată pe partea stângă, trage-ți piciorul drept spre tine și dă o lovitură puternică cu marginea dreptului piciorul pe genunchiul sau piciorul inferior al primului adversar ( ) Puncte importante Pe blocul jos de la lovitura primului adversar, îl poți lovi cu baza pumnului pe partea din spate a

piciorului (pe gambă sau chiar deasupra călcâiului) Blocul ar trebui să-l facă să facă un pas înainte și să-și piardă echilibrul Mișcarea ta de prindere cu mâna stângă din lovitura celui de-al doilea adversar nu ar trebui să "aștepte" într-o formă explicită această lovitură Trebuie să întindeți foarte repede brațul și să prindeți piciorul care lovește din spate Pe măsură ce cazi în partea stângă, sprijină-te pe umărul și cotul stâng în timp ce lovi cu piciorul cu putere pe primul adversar, în timp ce te poți ține de piciorul stâng al celui de-al doilea adversar, apăsând-l pe pământ De îndată ce apare o oportunitate convenabilă, trezește-te imediat eu SITUATIE Ești doborât, doborât la pământ, iar un adversar, îngenuncheat pe pământ lângă tine, te sufocă cu ambele mâini Partenerul lui este în stânga, pe cale să te lovească sau să te calce (I) acțiuni de răspuns În primul rând, ar trebui să te ocupi de inamicul care te sugrumă Trageți-vă piciorul stâng în sus și loviți-vă genunchiul puternic pe coastele lui deschise din dreapta, în timp ce vă răsuciți ușor spre dreapta, dar nu încercați să vă mișcați gâtul sau să vă eliberați de sufocare Ține-i mâinile ocupate ( ) Imediat după lovirea genunchiului, loviți rapid cu sulița mâinii drepte în fața adversarului, țintind ochiul Traiectoria acestei lovituri cele mai ascuțite ar trebui să treacă între mâinile lui ( ) Lovitura ta cu sulița, chiar dacă nu aterizează, își va slăbi prinderea de sufocare și îți va oferi o altă șansă de a te ridica puțin (în poziție șezând), provocând daune în acest proces a doua lovitură cu o suliță de mână în fața adversarului Când loviți în față, țineți mâna stângă, strânsă într-un pumn puternic, pregătită Întoarceți-vă ușor spre partea stângă a para o a doua lovitură a adversarului Concomitent cu virajul, dați o lovitură puternică cu pumnul stâng (fie cu spatele, fie cu baza pumnului) pe tibia piciorului drept care lovește adversarul De asemenea, loviți-i tibiei cu partea din față a pumnului drept, trecându-l peste mâna stângă Această lovitură dublă va acționa ca un blocaj împotriva loviturii sale ( ) Prinde-i imediat piciorul cu mâna dreaptă și trage-l spre dreapta, în același timp ținându-ți piciorul stâng sub tine și îndoind piciorul drept la genunchi, pregătindu-te să lovească Acordați o lovitură directă ascuțită cu degetul piciorului drept în zona inghinală a adversarului (-) Întoarce-te repede pe picioare și fii gata să-ți ataci în continuare adversarii Puncte importante Nu încerca doar să te îndepărtezi scăpând de sufocare Lovitura cu genunchiul servește pentru a-ți deschide adversarul pentru sulița ta, dar dacă este în genunchi prea departe de tine, oricare picior poate face același lucru Loviți mai întâi cu genunchiul sau cu piciorul, apoi cu mâna suliței Este posibil să aveți un moment pentru a vă ridica ușor într-o poziție șezând pentru a respinge un al doilea atac, dar nu vă bazați pe el Pentru a-l arunca pe adversar dezechilibrat, trageți-l puternic de piciorul pantalonului DISPOZIȚII PRINCIPALE Nu-ți permite să subestimezi inamicul Să presupunem întotdeauna că este periculos Pentru a evita atacul adversarului și pentru a-l forța într-o poziție convenabilă pentru contraatacul tău, mișcările picioarelor trebuie să fie esențiale transferul greutății corporale și rotația corpului Pentru un efect maxim, utilizați rotația întregului corp, mai degrabă decât mișcarea părților sale individuale Dacă solul de sub picioare este neuniform, accidentat sau alunecos, este posibil să nu vă puteți deplasa întotdeauna așa cum doriți Se poate dovedi că transferul greutății corporale și rotația șoldurilor este tot ceea ce este posibil în acest caz Nu te lăsa prea luat de jocul de picioare La karate, corpul tău poate funcționa eficient doar dacă este stabil, adică atunci când lovești, ești sprijinit ferm pe

picioare și în echilibru Pentru un efect maxim, coordonează-ți blocurile și loviturile pe zonele "țintă" ale corpului adversarului cu mișcări, întoarceri și transfer de greutate Nu opune doar forța forței superioare a inamicului, ci încearcă să o echilibrezi armonios și să o orientezi într-un mod care să fie benefic pentru tine Încercați să loviți în puncte vitale nu pe părți dure ale corpului După ce ați lovit punctele vulnerabile ale inamicului, nu-l pierdeți din vedere, fiți pregătiți pentru o posibilă continuare a atacului său Fii prudent când faci daune unui inamic Gradul de deteriorare trebuie să fie adecvat pentru situația specifică Capitolul ATAC CU O BĂTĂ SAU BĂȚĂ Combatanții, înarmați cu bâte sau bețe, pe care le țin cu una sau ambele mâini, folosesc de obicei lovituri de sus, de dedesubt sau din lateral, precum și mișcări de împingere, împingere și blocare în diverse combinații, care pot fi extrem de eficiente împotriva unui persoană neantrenată Se întâmplă ca adversarii care lucrează în perechi sau în grupuri mici să folosească această tactică: unul cu o armă în mâini distrage atenția victimei vizate, în timp ce celălalt (sau mai mulți din același grup) se furișează pentru a ataca prin surprindere Se întâmplă și invers, adică adversarii neînarmați distrag atenția spre ei înșiși, iar cei înarmați se strecoară pe furiș neobservați Dacă doriți să evitați rănirea gravă sau chiar moartea atunci când este atacat de un adversar folosind o bâtă, un băț sau orice alt obiect similar, trebuie să acționați cu acuratețe Astfel de situații sunt extrem de dificile și periculoase; de regulă, nu ar trebui să existe o singură greșeală în acțiunile de răspuns O persoană care este bine versată în tehnica karate-ului este capabilă să facă față cu încredere unor astfel de circumstanțe, dar nu fără dificultăți Amintiți-vă că aveți o capacitate medie așa că trebuie să stăpânești trucurile potrivite ca acesta după cum se arată în acest capitol Sunt concepute exact pentru abilitățile tale și să conțină principiile minime necesare pentru a face față eficient cazurilor obișnuite de atac de către unul sau mai mulți adversari de arme Situațiile și răspunsurile adecvate descrise în acest capitol sunt adaptate persoanei obișnuite ha pe baza principiilor necesare pentru apărarea cu succes a Ü cazurilor tipice de atac de către unul sau mai mulți adversari înarmați Ca și în cărțile și , răspunsurile descrise aici ar trebui să fie practicate cu partenerii În stadiul inițial, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până atunci până când simți pe deplin ce este potrivit tu i pofta Creșteți treptat viteza de atac a partenerilor și viteza propriilor mișcări Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite (de câteva ori pe săptămână, timp de câteva minute pe zi) Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a vă antrena doar pe o suprafață plană și netedă, cum ar fi podeaua unei săli de sport, ci încercați să aplicați tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și ■ pereți și suprafețe neasfaltate pentru a vă pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise pe de o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare Și, în sfârșit, rețineți că într-o luptă cu adversari înarmați, chiar dacă câștigi, te poți răni, așa că este mai bine să expui părțile "rezistente" ale corpului la lovituri De exemplu, este mai bine să ai un braț rupt decât o rănire la cap Dacă cineva a reușit să iasă dintr-o încăierare cu un adversar înarmat fără daune, acesta este fie un luptător priceput, fie, mai probabil, doar unul norocos Când atacați cu un băț sau cu baston, puteți evita să intrați în zona de lovitură și puteți opera în interiorul acestei zone

Cu toate acestea, mediul înconjurător îți limitează adesea libertatea de mișcare, lăsându-ți de ales Indiferent de planul de acțiune pe care îl aveți, nu permiteți niciodată că primul tău răspuns va rezolva situația Păstrați vigilență constantă, ceea ce vă va oferi posibilitatea de a vă continua atacul dacă este necesar Prețul lipsei de vigilență poate fi viața ta! Punctele de șoc recomandate în această carte pot fi modificate pentru a se potrivi cu abilitățile dumneavoastră fizice Ar trebui să găsești cât mai multe opțiuni LOVI CU UN BATTON DE SUS SITUATIE În fața ta este un adversar cu o bâtă în mâna dreaptă, care se apropie de tine pe cale să lovească de sus (din spatele capului) Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Intră rapid într-o poziție de față cu mâna stângă pe jumătate întoarsă cu fața adversarului tău În momentul balansării lui, împingeți puternic cu piciorul drept în spate, făcând un pas cu piciorul stâng înainte-stânga, în afară în raport cu inamicul și ușor în spatele piciorului drept, stând în față (vezi diagrama) Ridicați imediat brațele pentru un bloc X, ținând mâna dreaptă sub stânga Făcând acest lucru, corpul tău face o pasă ascuțită către adversar, iar blocul în formă de X lovește puternic partea inferioară a mâinii sale drepte lângă încheietura mâinii (-) Mâna dreaptă a adversarului ținând un baston trebuie strâns ferm de brațele încrucișate Prinde imediat cu ambele mâini (degetele mari îndreptate unul spre celălalt) mâna adversarului, ca pe un bloc de grappling, și trage-i mâna dreaptă în jos, spre dreapta și putin pentru mine Ridică piciorul drept, îndoindu-l la genunchi, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua Aplicați un contraatac puternic cu piciorul drept cu degetul sau partea din față a tălpii ghetei spre stomacul (inghinal, genunchi sau tibie) adversarului, cu ajutorul unui bloc de apucare, dezechilibrandu-l în dreapta lui tu (-) Puncte importante Fandarea, pasul către adversar trebuie efectuată rapid, iar pentru un X-bloc puternic, trebuie să ții corpul drept Blocul de prindere trebuie cronometrat cu pasul Pentru a crește împingerea în jos a brațului adversarului, rotiți șoldurile spre dreapta Loviți cu o mișcare scurtă, drept, nu într-un arc IMPACT BATON EXTERIOR INTERIOR-JOS SITUATIE În fața ta este un adversar cu o bâtă în mâna dreaptă, care se apropie, pe cale să lovească din exterior spre interior și în jos Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Luați o poziție față de tolu întoarsă pe partea stângă în raport cu inamicul În momentul în care ștafeta îți lovește mâna stângă, retrage-o rapid ( ) Acum inamicul te lovește cu o lovitură puternică de sus până la genunchi Lăsând piciorul drept din spate pe loc, transferați rapid greutatea corpului pe acesta, ridicând piciorul stâng o oCZù care trebuie să treacă dincolo de atingerea loviturii cu bastonul ( ) În momentul în care lovitura ratează piciorul stâng, pășește rapid cu piciorul stâng, așezându-l lângă piciorul stâng înainte al adversarului în interior Rotiți imediat mâna stângă peste corp pentru a face un blocaj jos, lovind puternic mâna care ține bastonul oriunde sub cot La această mișcare, rotiți șoldurile spre dreapta și duceți pumnul drept spre șoldul drept cu partea din spate în jos ( ) Imediat după contactul cu mâna adversarului, mutați blocul inferior la presă blocând, controlându-și mâna, în timp ce transferă greutatea corpului către piciorul stâng stând în față ( ) Loviți înainte cu cotul drept spre fața sau capul adversarului folosind rotația înainte a șoldului ( ) Puncte importante După ce ai ocolit un baston îndreptat spre piciorul stâng, pășește cu piciorul stâng în acest fel astfel încât degetul ei să fie îndreptat spre dreapta și nu drept înainte Dacă adversarul tău face un pas înapoi în timpul unei

loviri cu cotul, poți să faci un pas înainte cu piciorul drept pentru a reduce distanța și a-ți lovi ținta LOVĂ DE BASTĂ DIN EXTERIO ÎNĂTRO SITUATIE În fața ta se află un adversar cu o bâtă în mâna dreaptă, care se apropie, pe cale să lovească din umăr din exterior spre interior Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Asumați rapid o poziție pe jumătate întoarsă pe partea dreaptă în față În timp ce loviți în cap, plonjați înainte și chiar sub baston sau sub mâna adversarului care ține bastonul (vezi diagrama) Așezați-vă ghemuit și când lovitura trece peste cap, aruncați mâna stângă în sus, strângând-o într-un pumn puternic, ca și pentru blocul superior Luați mâna dreaptă, strânsă într-un pumn puternic, în partea dreaptă ( ) Când adversarul lovește din nou în cap, oprește-i brațul cu mâna stângă aplicând un bloc superior cu un pas cu piciorul stâng, așa cum se arată în diagrama ( ) Prinde imediat brațul care ține bastonul al adversarului oriunde sub cot cu mâna stângă, trăgând-o ușor în afară și în jos Îndreptați-vă imediat SW Puncte importante Scufundarea capului este esențială aici Nu este doar o înclinare a capului înapoi sau înainte Studiați cu atenție această mișcare conform schemei, acordând atenție acesteia că corpul se mișcă înainte și în jos și mai departe în cerc datorită mișcării șoldurilor Dacă adversarul tău se dă înapoi pentru a evita lovirea ta, poți să te îndrepti spre el cu piciorul drept în timp ce ai un cot drept spre stomac sau poți să stai nemișcat și să lovești cu partea din față a pumnului sau mâna suliței în fața sau în gâtul adversarului LATERALĂ DE BĂȘT SITUATIE Inamicul se apropie de tine, ținând un băț în mâna dreaptă O să te lovească într-o parte a capului Aveți spațiu limitat pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Stai în poziția din față stângă cu fața către adversar, corpul într-o jumătate de tură În momentul în care vă loviți capul cu un băț, ridicați mâna stângă sub forma unei mâini de cuțit Luați mâna dreaptă, strânsă într-un pumn puternic, cu partea din spate în jos până la coapsa dreaptă ( ) Fă un pas circular înainte într-un arc cu piciorul stâng, atâta timp cât prezentată în diagramă, plasând piciorul stâng lângă piciorul din față al adversarului în interiorul său, ridicați simultan mâna dreaptă (palma deschisă) în sus peste umărul drept În același timp, loviți puternic cu marginea palmei mâinii stângi de-a lungul interiorului brațului adversarului * (în care acesta ține bastonul) oriunde în apropierea încheieturii mâinii ( ) Odată cu transferul greutății corporale la piciorul stâng și întoarcerea șoldurilor la stânga, aplicați o lovitură puternică cu marginea palmei mâinii drepte pe gâtul sau capul adversarului, apucând mâna adversarului în care acesta ține stea cu mâna stângă ( ) Dacă adversarul este prea aproape pentru o lovitură eficientă cu cuțitul da o lovitură puternică cu cotul drept înainte spre stomacul sau gâtul adversarului ( ) Puncte importante Fii atent la asta că faci un pas înainte precum și blocul cu mâna stângă-cuțit, care trebuie executat în armonie cu pasul, acestea sunt mișcări în arc, nu în linie dreaptă Cu toate acestea, lovitura cu cuțitul din mâna dreaptă este trimisă direct către țintă și este îmbunătățită prin întoarcerea șoldurilor la stânga cu o ușoară ghemuire A se retrage pro- adversarul dezechilibrat, trebuie să tragi cu mâna stângă mâna lui, în care el ținând un băț LOVI CU UN BĂȚ DE SUS (din spatele capului) SITUATIE În fața ta este un adversar care te amenință cu o lovitură din spatele capului cu un băț El ține un băț cu ambele mâini Aveți spațiu limitat pentru a vă deplasa (I) acțiuni de răspuns Stați în relație cu adversarul într-o poziție pe jumătate desfășurată pe partea stângă față Când loviți, faceți rapid un pas înainte și aduceți brusc palmele deschise înainte, prinzând mâinile

adversarului în zona articulațiilor cotului sau puțin sub coate (-) Aceasta este o variantă a bazei blocului de palmă folosind ambele mâini, care este diferită de blocul standard efectuat cu o singură mână Pentru a opri lovitura adversarului, împinge-i cu putere brațele în sus Împingând brațul drept al adversarului departe de tine și spre dreapta cu mâna stângă și împingând brațul stâng al adversarului spre tine și spre stânga cu mâna dreaptă, încearcă să-l dezechilibrezi Această mișcare va determina adversarul să se aplece înainte, permițându-vă să aterizați o lovitură puternică de genunchi ( ) Aruncă un genunchi drept ascuțit în stomacul sau în zona inghinală a adversarului trăgându-l simultan în jos cu ambele mâini spre dreapta și în spatele tău ( ) Puncte importante Pasul înainte ar trebui făcut cu un corp drept Blocarea cu palmele se face prin deplasarea in sus in arc, degetele mari spre interior, luand lovitura cu bazele palmelor Apucați rigid de brațele adversarului, aplicați o mișcare de "întoarcere" parcă ar învârti brusc volanul spre dreapta Coordonează această mișcare cu întindere pentru tine și cu o lovitură contra genunchiului PUMNUL CU UN BĂȚ PE NIVELUL INFERIOR SITUATIE Inamicul se apropie, ținând un băț în ambele mâini și pe cale să te lovească în picioare Aveți spațiu limitat pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Stați într-o poziție pe jumătate întoarsă în față cu fața în față, așezându-vă piciorul înainte de partea de lovire cu un băț (piciorul stâng prezentat în figuri) Pregătește-te întinzând mâna stângă înainte (palma deschisă) și ținând mâna dreaptă strânsă într-un pumn puternic, cu spatele în jos, în partea dreaptă În momentul lovirii picioarelor r, pășiți într-un arc cu piciorul stâng spre adversar, așa cum se arată în diagramă, trăgând piciorul drept în sus pentru a menține echilibrul Tăiați cu cuțitul stâng la brațul adversarului oriunde sub cot folosind mișcarea de blocare inferioară (-) Îndreptați-vă imediat și aruncați o lovitură directă cu baza palmei mâinii drepte către fața adversarului Rotiți șoldurile la stânga pe această lovitură, faceți un pas cu piciorul drept ușor înainte dacă este necesar (-) La această lovitură, apucă brațul adversarului cu mâna stângă și trage-l înainte pentru a se dezechilibra ( ) Puncte importante Rețineți că primul pas cu piciorul stâng nu este în linie dreaptă, ci într-un arc Dacă, după blocare, nu ai apucat adversarul de mâna în care acesta ține bastonul, atunci pentru a preveni loviturile suplimentare ale adversarului cu bastonul, încearcă totuși să menții contactul până când lovești cu baza palmei PUMNUL LATERAL CU UN BĂȘT EXTERIOR ÎNĂTRO SITUATIE Inamicul te-a încolțit, lăsând puțin loc să te retragi și este pe cale să te înjunghie din lateral cu un băț ( ) acțiuni de răspuns Stați într-o poziție față față cu fața adversarului, împingând înainte piciorul din acea parte cu care adversarul ține un băț (piciorul drept este prezentat) În momentul în care adversarul începe să lovească cu bastonul, faceți un pas în lateral mișcând piciorul drept așa cum se arată în diagramă Îndoiți piciorul stâng la genunchi, aplecați-vă pentru a evita lovitura și ridicați piciorul drept îndoit, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua (-) Când bastonul adversarului trece, puneți ambele mâini pe pământ pentru a vă menține echilibrul și efectuați o lovitură dreaptă puternică cu călcâiul piciorului drept înapoi paralel cu solul în zona inghinală sau stomacul adversarului ( ) Alternativ: din poziția ( ) loviți cu marginea cizmei puternic în genunchiul sau tibia adversarului ( ) O După lovitură, așezați rapid piciorul drept pe pământ aproape de adversar și aplicați un puternic o lovitură directă cu partea din față a pumnului mâinii stângi pe fața (maxilarul) adversarului cu o întoarcere a șoldurilor spre dreapta,

întorcându-se cu picioarele pe loc și întorcându-se spre inamic (vezi diagrama) ( ) Puncte importante Este important să evitați să fiți lovit cu un băț Chiar dacă ocoliți o lovitură în cap, puteți fi lovit la corp sau la piciorul drept, dar cu mișcarea corectă, această lovitură nu va fi atât de puternică încât să vă împiedice să atacați cu piciorul și pumnul Când dați lovitura finală cu partea din față a pumnului, aduceți mâna dreaptă în partea dreaptă, strângând-o într-un pumn puternic cu partea din spate în jos pentru a continua atacul dacă este necesar PUMNUL CU PRINCĂ LATĂ CU DOUĂ MÂINI SITUATIE În fața ta este un adversar care ține un băț cu ambele mâini și este pe cale să te înjunghie cu unul dintre capete în stomac sau în vintre Aveți suficient spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Stați într-o poziție întoarsă pe jumătate în față Încercați să ghiciți ce capăt al bastonului va fi folosit pentru a lovi și puneți-vă piciorul înainte pe aceeași parte (figurat în stânga) Pe măsură ce adversarul avansează cu bastonul, pășiți cu piciorul drept pentru dreapta, așa cum se arată în sistem Când utilizați un bloc de deformare, deviați căderea ku pentru sine, apucând-o ferm cu mâna stângă Mutați greutatea corpului pe piciorul drept, îndoindu-l la genunchi și ridicați-vă piciorul stâng, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua IMPACT EXTERIOR JOS-IN INTERIOR CU UN BĂȚ CÂND PRIMIȚI CU DOUĂ MÂINI SITUATIE Esti luat aproape prin surprindere de un adversar care loveste in cap cu un bat pe care il tine cu doua maini În acest caz, nu ai timp să dai înapoi și să eviți o lovitură, deși există suficient spațiu liber pentru mișcare acțiuni de răspuns Inamicul te-a prins în poziția frontală din dreapta față Încearcă să-ți lovească vârful capului cu un băț Aruncă mâna dreaptă în sus, ca și cum ar fi blocat cu o mână de cuțit, operând o lovitură ( ) Prinde imediat cu mâna stângă (palma în sus) capătul inferior al bastonului lângă mâna adversarului ( ) Fă rapid un pas înainte cu piciorul stâng din spate, rotindu-l la dreapta în fața piciorului stâng din spate al adversarului tău Această poziție este prezentată în diagramă În acest pas, întoarceți bastonul cu ambele mâini la corpul adversarului - capătul inferior cu mâna stângă în sus și la dreapta, iar capătul superior cu mâna dreaptă în jos și la stânga (-) Continuați să rotiți bastonul către adversar, întorcându-l spre stânga-spate și răsuciți bastonul din mâini ( ) Puncte importante Prinde bastonul cu bazele palmelor pentru a evita stricarea mainilor Ar trebui sa intorci bastonul cat mai aproape de corpul adversarului, coordonand aceasta miscare cu pasul tau În timp ce răsuciți bastonul, nu lăsați brațele să diverge în lateral, dar încercați să țineți coatele pe corp În orice etapă, după ce ați apucat bastonul, puteți lovi cu partea din față a tălpii sau cu vârful cizmei de tibie sau până la genunchiul adversarului sau un genunchi până la vintre După ce ați smuls bățul de la inamic, fiți pregătiți să continuați Vedere din cealaltă parte MIȘCAREA DE IMPINGERE CU UN BĂȚ SITUATIE În fața ta este un adversar care, ținând un băț cu ambele mâini, caută să-ți pună presiune pe piept sau pe gât pentru a te încolți și a te supune voinței lui Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Mișcă ușor piciorul stâng, astfel încât să fie exact opus piciorului din spate al adversarului În timpul mișcării de împingere a adversarului, întoarceți piciorul drept ușor spre interior, aducând piciorul stâng într-un arc mult în spatele vostru, așa cum se arată în diagramă Ridicați imediat mâinile în sus în fața dvs - palma stângă înainte și palma dreaptă în jos (-) Prinde un băț cu ambele mâini misca corpul inainte, oprind miscarea de impingere a inamicului După ce ați apucat bastonul, nu încercați pur și simplu să-l scoateți din

mâinile adversarului, ci, continuând să țineți o strângere fermă, întoarceți piciorul drept și mai mult spre interior și aduceți piciorul stâng într-un arc înapoi, așa cum se arată în diagramă Îndoiți ușor genunchii, întoarceți șoldurile spre stânga Această acțiune poate determina adversarul să pășească înainte cu piciorul drept, dar, indiferent dacă o face sau nu, acțiunile tale ar trebui să rămână aceleași În timp ce vă pășiți și vă întoarceți șoldurile, mâna dreaptă se mișcă în sus și într-un arc, iar mâna stângă trage bastonul în jos, rotindu-l într-un cerc mic ( ) Continuând să rotiți bastonul, grăbește-te cu tot corpul înainte în direcția mâinii, întorcându-te spre adversar cu partea dreaptă și smulgând bastonul din mâini ( ) Puncte importante Pentru a evita rănirea mâinilor, prindeți bățul cu bazele palmelor Nu trageți bastonul din mâinile adversarului, ci întoarceți-vă în fața lui și întoarceți-l în jurul corpului În timp ce răsuciți bastonul, nu vă desfășurați brațele, ci încercați să țineți coatele mai aproape În orice etapă, după ce ați apucat bastonul, puteți lovi cu piciorul în tibia adversarului (genunchi, vintre) folosind partea din față a tălpii sau vârful ghetei De asemenea, este posibil să loviți cu marginea cizmei pe coloana adversarului LUPTA STRÂMPĂ CU ADVERSENUL ÎRMAT CU UN BĂȚ SITUATIE Un adversar apare brusc în fața ta, încercând să te lovească cu un băț Ai reușit să apuci un băț cu ambele mâini, având totuși suficient spațiu liber pentru a te deplasa acțiuni de răspuns Din poziţia faţă pe jumătate întoarsă la dreapta, cu faţa spre adversar, apucă-i bastonul cu ambele mâini - ţine palma stângă înainte şi palma dreaptă în sus Prinde beţul, trage-l puţin spre tine - pentru a forţa adversarul să trageți-l înapoi (I) Nu încercați să trageți doar bastonul din mâinile adversarului și, continuând țineți un zah-zat puternic, faceți un pas înainte cu piciorul drept în spatele piciorului drept al adversarului, așa cum se arată în diagramă Concomitent cu acest pas, întoarceți bățul cu mâna dreaptă departe de tine și în sus și cu mâna stângă spre tine și în jos (-) Continuând să întoarceți bastonul, grăbiți-vă cu tot corpul înainte și spre dreapta în spatele inamicului, împingând puternic cu piciorul stâng Aplecând adversarul pe spate, continuă să influențezi stick-ul până când acesta cade pe spate și stick-ul este rupt din mâini (-) Puncte importante Bățul trebuie răsucit într-un arc scurt, aproape pe loc În timpul acestei mișcări, nu lăsați brațele să diverge în lateral, dar încercați să țineți coatele mai aproape de corp Loviți adversarul la pământ, așezați-vă, coborând nivelul șoldurilor După ce a luat bastonul de la oponent, fiți pregătit să-și continue atacul Capitolul ATAC CU UN CUT SAU ALT OBIECT ASCUIT Adversarii folosesc adesea cuțite și alte obiecte ascuțite pentru a lovi din spatele capului, dinspre interior spre exterior și din exterior înăuntru, sau lovituri orizontale largi, precum și pentru a lovi, fesuri și acțiuni de blocare Atacurile de înjunghiere și tăiere în diferite combinații pot fi mortal pentru oamenii neantrenați Un adversar care ține un cuțit sau un alt obiect ascuțit în mâini trebuie tratat cu precauție extremă Dacă doriți să evitați rănirea gravă și să salvați o viață, răspunsul dvs trebuie să fie precis și în timp util Asemenea cazurilor de atacuri cu bâtă sau cu băț, aceste situații sunt dificile, dar cuțitele și alte arme ascuțite sunt mult mai periculoase, ceea ce face absolut esențial să nu se facă nicio greșeală în răzbunarea defensivă O persoană bine pregătită în tehnicile de karate este capabilă să se comporte cu încredere într-o astfel de situație, dar nu va putea niciodată să câștige fără dificultate Situațiile și răspunsurile adecvate descrise în acest capitol sunt adaptate persoanei obișnuite pe baza principiilor necesare pentru a apăra cu succes

împotriva atacurilor tipice ale unuia sau mai multor adversari înarmați Răspunsurile descrise aici ar trebui să fie practicate cu partenerii În etapa inițială, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până când simțiți pe deplin execuția corectă Creșteți treptat viteza de atac a partenerilor și viteza propriilor mișcări Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite (de câteva ori pe săptămână, timp de câteva minute pe zi) Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a vă antrena doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încercați să faceți tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a vă pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare Și, în sfârșit, rețineți că este dificil să ieșiți dintr-o luptă cu un cuțit înarmat sau alt obiect ascuțit fără răni, deci este mai bine să expuneți părțile "rezistente" ale corpului la lovituri și nu zonele vitale Când vă apărați, puteți evita să intrați în raza loviturilor și puteți opera în interiorul acestei zone Cu toate acestea, mediul limitează adesea libertatea de mișcare ne lasandu-ti de ales Indiferent de planul de acțiune pe care îl aveți, nu presupuneți niciodată că primul răspuns va rezolva situația Păstrați vigilență constantă, ceea ce vă va oferi posibilitatea de a vă continua atacul dacă este necesar Variați punctele de impact recomandate în acest capitol pentru o eficacitate maximă a acțiunilor dumneavoastră Amintiți-vă că un adversar înarmat nu poate fi privit din punctul de vedere al umanității tradiționale El este o amenințare pentru viața ta! CUȚIT DIRECT în stomac SITUATIE Inamicul te amenință cu un cuțit, pe care îl ține în mâna dreaptă și încearcă să te înjunghie în zona stomacului Aveți suficient spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Intrați într-o poziție frontală în fața adversarului dvs cu piciorul înainte pe partea pe care ține cuțitul (figurat în stânga) În timp ce adversarul tău se aruncă înainte și te înjunghie în stomac, pivotează spre dreapta, călcând piciorul drept într-un arc înapoi, lăsând piciorul stâng pe loc În același timp cu această pantă, ridicați ambele brațe la înălțimea umerilor și țineți-le în fața dvs , cu palmele în jos ( ) În momentul impactului, aplică un bloc de apucare, apăsând spre interior cu mâna stângă și ținând mâna adversarului de sus cu mâna dreaptă Acest lucru va devia cuțitul adversarului ținând mâna în jos (-) Prindeți ferm brațul care ține cuțitul adversarului, trageți-l spre dreapta și în spatele dvs și începeți să mutați greutatea corpului pe piciorul stâng, în timp ce ridicați piciorul drept și îl îndoiți la genunchi, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua ( ) Aplicați o lovitură directă ascuțită în zona inghinală sau în stomacul adversarului folosind partea din față a tălpii sau vârful ghetei ( ) Puncte importante Evitarea prematură a unei înjunghiuri de cuțit este inutilă Este extrem de important să alegeți momentul potrivit aici Blocul de apucare trebuie executat corect pentru a menține o strângere fermă și pentru a dezechilibra adversarul pentru o contra-lovitură, menținând în același timp echilibrul CUȚIT TĂIAT ÎN EXTERIOR ÎN INTERIOR-JOS SITUATIE Inamicul te amenință apropiindu-te cu un cuțit, care este ținut cu lama în sus în mâna dreaptă la umărul drept Ai mult spațiu liber pentru a te deplasa (I) acțiuni de răspuns Fiți vigilenți și, de îndată ce inamicul începe să taie, faceți ascuțit un bloc superior cu euca stângă pe mâna cuțitului oriunde aproape de mijlocul antebrațului (-) Poate că acest lucru va necesita se străduiește să se apropie de adversar, apoi face

un pas, dar un arc înainte cu stânga dar-'o, punând piciorul pe interiorul piciorului drept al adversarului în față Piciorul drept se trage în mod natural în spatele stângului (vezi diagrama) Rotiți piciorul stâng ușor spre stânga, iar cu piciorul drept pas înainte într-un arc, aducând piciorul drept într-o nouă poziție direct în fața adversarului, puțin mai aproape de interiorul piciorului său stâng (vezi diagrama) Imediat, cu o răsucire a șoldurilor, dați o lovitură directă înainte cu cotul drept pe fața adversarului În timpul acestei lovituri, îndoiți ușor genunchii și cu mâna stângă apucați de încheietura mâinii mâna care ține cuțitul adversarului (-) Puncte importante Un pas cu piciorul stâng este necesar doar dacă inamicul nu s-a apropiat încă de tine, dar a început deja să dea o lovitură tăioasă Indiferent dacă ai intrat sau nu, ar trebui să fii pe interiorul lamei cuțitului Observați că în timpul blocării superioare, mâna dreaptă este trasă în partea dreaptă, strângând într-un pumn puternic cu partea din spate în jos BĂȚ DE CUȚIT DIN SPATELE CAPULUI SITUATIE Inamicul se apropie de tine, ținând un cuțit în mâna dreaptă și pe cale să te înjunghie din spatele corpului tău gol Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Stați într-o poziție înainte față, cu fața adversarului, cu piciorul înainte, din aceeași poziție din care oponentul ține cuțitul (figurat în stânga) Când inamicul se apropie de tine și dă o lovitură de sus în jos, fă rapid un pas spre stânga cu piciorul stâng, așa cum se arată în diagramă, în timp ce îndoi piciorul stâng la genunchi și înclini corpul departe de mișcarea în jos a mâinii cu un cuțit Ridicați piciorul drept, îndoindu-l la genunchi (coapsa paralelă cu podeaua) și apropiindu-l de corp, transferați complet centrul de greutate pe piciorul stâng Nu pierde din vedere cuțitul dezvoltatorului (-) Faceți un bloc cu mâna dreaptă, urmărind mâna adversarului (în care ține cuțitul) oriunde în exterior Această mișcare va devia lovitura penetrantă a adversarului departe de corpul tău Aplicați forța imediat O lovitură cu marginea cizmei drepte exact pe articulația genunchiului piciorului drept al adversarului ( ) Prinde încheietura adversarului cu mâna dreaptă în care ține cuțitul și pășește cu piciorul drept în spatele piciorului drept al adversarului Lăsând picioarele aproape pe loc cu o întoarcere a șoldurilor spre dreapta, loviți cu cuțitul stâng la ceafa adversarului ( ) Puncte importante Pasul în lateral este critic Dacă este livrat prea devreme, adversarul își va putea corecta cu ușurință lovitura Eschizându-vă cu corpul de la lovitură, nu vă aplecați prea mult spre stânga - vă puteți pierde echilibrul și lovitura cu marginea cizmei va fi slabă O lovitură la genunchiul adversarului poate fi aplicată în orice unghi, cu o rangă Încercați să combinați lovitura cu piciorul, pasul cu piciorul drept, răsucirea șoldurilor și lovirea cu cuțitul într-o serie continuă de mișcări ATAC CU INTERCEPȚIA CUȚITULUI DE LA O MÂNĂ ÎN CEALALĂ SITUATIE Inamicul se apropie de tine cu grijă, într-un pas de alunecare, ținând un cuțit în mâna dreaptă și făcând mișcări scurte de înjunghiere sau tăiere cu el la nivelul abdomenului tău Brusc, el interceptează cuțitul cu mâna stângă te înjunghie direct în stomac Aveți multă mâncare gratuită de mutat (-) acțiuni de răspuns Stai într-o poziție față dreaptă față cu fața adversarului tău, cu mâinile în fața ta strânse în pumni strânși Când un adversar dă o lovitură de încercare de tăiere sau înjunghiere cu un cuțit, care el ține în mâna dreaptă, evită lovitura întorcând corpul înapoi și în afară, pășind într-un arc înapoi cu piciorul drept, cu o ușoară întoarcere a piciorului stâng spre dreapta, așa cum se arată în diagramă Această mișcare te va scoate din zona cuțitului și vei ajunge într-o poziție pe jumătate întoarsă spre stânga

înainte (-) Acum, inamicul întoarce rapid cuțitul spre mâna stângă pentru a înjunghia sau tăia mai eficient Păstrează-ți echilibrul și nu pierde din vedere mâna care ține cuțitul (acum stânga) Pregătiți-vă pentru impact mutând greutatea corpului pe piciorul drept și ținându-vă mâinile(r) strâns în pumni puternici în fața lui aproape de corp În momentul atacului din partea inamicului, întoarceți-vă rapid întregul corp înapoi într-un arc mare, cu o mișcare bruscă de balansare, aducând piciorul stâng înapoi, permițând în același timp piciorului drept să se întoarcă ușor spre stânga (așa cum se arată în fig sistem) Concomitent cu această întoarcere a corpului, faceți o mișcare circulară ascuțită cu mâna dreaptă și blocați ferm mâna adversarului cu un cuțit cu ea, lovind-o cu partea inferioară a antebrațului din exterior Mutați imediat mâna stângă la coapsa stângă, strângând-o într-un pumn puternic cu spatele în jos (õ) Rețineți că pentru a ateriza óo iee un blocaj puternic, poate fi necesar să faceți un pas mic cu piciorul drept spre adversar Această mișcare te pune în raza de înjunghiere și, prin urmare, următoarele acțiuni sunt extrem de importante și critice Prinde mâna stângă a adversarului (în care ține cuțitul) de încheietură cu mâna stângă În același timp, pentru a menține echilibrul, așezați-vă pe picioarele pe jumătate îndoite Îndoiți rapid brațul drept pe piept, astfel încât pumnul (cu spatele în jos) să fie la umărul stâng Continuând să țineți mâna cu mâna stângă, trageți puternic mâna stângă a adversarului de-a lungul liniei de extensie a brațului său, adică în jos și în lateral, dezechilibrandu-l astfel ( ) Aduceți o lovitură puternică cu spatele (baza) pumnului mâinii drepte sau cu mâna cuțitului pe fața sau capul adversarului ( ) Puncte importante Pentru ca răspunsul dumneavoastră să fie sigur și eficient, mișcările corpului sunt esențiale Acestea ar trebui să fie rotații ale corpului ca întreg și nu mișcarea părților sale individuale Virajele trebuie să fie cronometrate precis cu lovituri de cuțit, adică dacă doriți să evitați rănirea gravă, evadarile trebuie JACHETA LATEL GRIP ȘI CUIT STICK SITUATIE Inamicul te-a prins de reverul jachetei (dreapta sau stânga) cu mâna dreaptă și te amenință cu un cuțit de înjunghiere Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns În momentul capturii, întoarceți rapid la dreapta și împingând brusc cu umărul stâng mâna adversarului care ți-a apucat reverul jachetei, fă un bloc dur cu baza palmei mâinii stângi, lovind încheietura adversarului, în care acesta ține cuțitul, de sus (-) Pentru a evita mai bine o înjunghiere cu un cuțit, folosește b mișcarea minimă a picioarelor, așa cum se arată în diagramă Concomitent cu întoarcerea corpului, duceți mâna dreaptă la coapsa dreaptă, strângând-o într-un pumn puternic cu spatele în jos Dați imediat o lovitură puternică cu mâna dreaptă-suliță în ochii sau gâtul adversarului întorcându-se spre el (-) Când loviți cu o mână de suliță, mâna stângă ține blocul cu baza palmei În momentul încheierii loviturii cu mâna suliței, dați rapid o lovitură ascuțită cu cotul stâng înainte pe coaste sau în zona punctelor adversarului După lovitură, fă un pas spre adversar cu piciorul stâng, îndoind genunchii și întorcându-te la dreapta, în același timp mișcă mâna dreaptă, strânsă într-un pumn puternic (spate în jos), spre coapsa dreaptă, că este, într-o poziție de pregătire pentru o eventuală continuare a atacului ( ) Puncte importante Împingerea inițială a umărului a mâinii drepte care apucă adversarul este de o importanță vitală sens Pentru a bloca eficient și a aluneca de la lovirea cuțitului, corpul tău trebuie să se miște ca o unitate CUȚIT INFERIOR SITUATIE Un inamic se apropie de tine cu un cuțit în mâna dreaptă coborât în jos, vârful cuțitului este îndreptat spre tine, ceea ce arată amenințarea cu un cuțit de jos

Te dai înapoi peste pământul înierbat și, încercând să ocoliți cuțitul, aluneci și cazi Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Faceți un pas înapoi în timp ce rămâneți în poziția față dreapta față În momentul lovirii cuțitului de dedesubt, treceți rapid la poziția pe jumătate întoarsă din spate pe partea dreaptă, transferând greutatea corpului pe piciorul stâng care stă în spate și îndoindu-l la genunchi, evitând astfel lovitura ( ) Transfer rapid al greutății corporale cu duce la faptul că îți pierzi echilibrul și cazi la pământ la picioarele inamicului Încearcă să cazi pe coapsa stângă, sprijinindu-te pe pământ cu mâna stângă, ale cărei degete ar trebui să fie îndreptate spre tine nu în lateral Îndoaie piciorul stâng la genunchi și trage-l sub tine merge mai departe der apăsați inamicul în vedere ( ) Trage-ți piciorul drept spre tine și ușor sus, genunchi la piept Deplasați-vă greutatea corporală mai departe de adversar, îndoind brațul stâng în măsura necesară pentru a face acest lucru (puteți chiar pune cotul pe pământ) Mâna dreaptă continuă să rămână într-o stare de pregătire lângă genunchiul drept Lovitura adversarului a ratat ținta și, deoarece aceasta va fi urmată de o nouă lovitură din partea lui, trebuie să fii foarte vigilent Când inamicul întoarce cuțitul, pe cale să te înjunghie, în timp ce ești întins pe pământ, ridică-te ușor pentru a te apropia de el Ajută-te cu mâna stângă Lăsați piciorul drept să rămână ușor îndoit la genunchi dar cu fața în față, ceea ce vă va ajuta să vă mențineți echilibrul și să vă ridicați ușor pentru a întâmpina lovitura adversarului ( ) În momentul înjunghierii cu un cuțit de sus, faceți un bloc cu baza palmei cu mâna dreaptă liberă, apucând imediat mâna adversarului în care ține cuțitul Trageți puternic acest braț în jos și trimiteți o lovitură dreaptă puternică cu marginea cizmei drepte la tibia sau genunchiul adversarului ( ) După această lovitură, continuă să tragi în jos mâna adversarului, în care acesta ține cuțitul Pune-te pe un genunchi, împingând de la sol cu mâna stângă sau folosind rezistența adversarului ( ) Când greutatea corpului este transferată înainte și mâna stângă este eliberată, strângeți-o într-un pumn puternic și dați o lovitură puternică cu partea din față a pumnului în zona inghinală, coaste sau plexul solar al adversarului ( ) Puncte importante Pe măsură ce îți pierzi echilibrul, încearcă să cazi într-o linie prin picioare Nu sta doar pe fese Căderea oferă o înclinație mai potrivită decât ghemuirea Pentru a cădea și a nu-ți pierde complet echilibrul, trage-ți piciorul stâng sub tine Puneți mâna stângă, care este necesară pentru sprijin, cu degetele spre tine Mâna stângă de sprijin ar trebui să fie pe linia direcției căderii CUIT STICK DIRECT in fata SITUATIE Inamicul amenință cu un cuțit îndreptat spre tine El face mișcări directe la nivelul feței și al pieptului Aveți mult spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Stai într-o poziție față stângă față cu fața adversarului tău Mișcă-te așa să nu fie la îndemâna unei lovituri de cuțit, mișcându-se, dacă este necesar, în momentul aruncării adversarului în poziția din spate ( ) Într-unul dintre aceste momente, transferați rapid complet greutatea corpului pe piciorul drept care stă în spate, îndoit la genunchi, eliberând imediat o lovitură dreaptă puternică și ascuțită cu piciorul stâng (degetul ghetei) în orice loc de pe brațul adversarului în care ține un cuțit (-) Imediat după această lovitură, luați piciorul stâng înapoi, astfel încât coapsa să fie paralelă cu podeaua, apoi faceți un pas larg spre adversar din exterior în spatele piciorului său drept în față (vezi diagrama) Faceți un bloc dur din mână cu un cuțit (blocul superior sau un bloc cu un cuțit de mână) cu mâna stângă lângă încheietura adversarului Aduceți mâna dreaptă, strângând-o sub formă de

mână de suliță, la coapsa dreaptă ( ) După blocaj, apucați mâna adversarului, în care acesta ține cuțitul, în zona încheieturii mâinii cu mâna stângă și trageți-o brusc în jos, în același timp, dând o lovitură puternică cu mâna suliței gâtul sau ochii adversarului ( ) Puncte importante Cu ajutorul transferului greutății corporale, treci dincolo de impactul numelui și treci în poziția din spate pentru a elibera piciorul stâng pentru lovitură și pasul următor înainte Dacă, din cauza elasticității limitate sau a pantalonilor strâmți, nu puteți lovi cu piciorul, atunci blocați direct din suportul din spate cu mâna stângă, iar cu dreapta, loviți cu o suliță fără a lovi Pentru ca blocul tău să lovească ținta, pasul înainte trebuie să fie suficient de larg Amenințarea de a se lipi de abdomen cu o sticlă spartă SITUATIE Inamicul te amenință cu o sticlă spartă în mâna stângă Se apropie făcându-se la un nivel intermediar Aveți suficient spațiu liber pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Stai într-o poziție față dreaptă față în față cu adversarul tău Faceți un pas înapoi, rămânând în afara razei de atac al inamicului În timpul uneia dintre fandari, eschivați înapoi și în lateral, în timp ce întoarceți piciorul drept ușor spre stânga și luați piciorul stâng într-un arc înapoi în lateral (vezi diagrama) În același timp, ridicați mâna dreaptă a cuțitului deasupra capului și mutați mâna stângă la coapsa stângă, strângând-o într-un pumn puternic cu spatele în jos ( ) Trecând într-o nouă poziție, dați rapid o lovitură dură cu cuțitul drept pe mâna adversarului, în care acesta ține sticla, în zona încheieturii mâinii ( ) Mutați imediat greutatea corpului înainte pe piciorul drept și cu mâna stângă (palma în jos) apucați mâna adversarului ținând sticla oriunde în apropierea încheieturii mâinii Îndoiți mâna dreaptă eliberată peste piept (paralel cu podeaua), strângând-o într-un pumn puternic cu partea din spate în sus ( ) Acordați o lovitură dreaptă puternică cu baza sau cu spatele pumnului drept pe fața sau capul adversarului ( ) Puncte importante Turnul pentru a evita lovitura inamicului trebuie să fie o singură mișcare a întregului corp Când loviți mâna adversarului cu o sticlă cu un cuțit, așezați-vă, coborând nivelul șoldurilor Dacă este necesar, pentru ultima lovitură, pășiți cu piciorul drept spre adversar AMENINȚAREA PENTRU FAȚĂ CU O STICLĂ SPRUPA SITUATIE Adversarul amenință cu o lovitură în față cu o sticlă spartă, pe care o ține în mâna dreaptă Aveți spațiu limitat pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Intrați într-o poziție pe jumătate întoarsă față de dreapta și țineți mâinile în fața dvs când adversarul este pe cale să lovească În timpul lungirii sale, deplasați greutatea corpului pe piciorul stâng stând în spate, făcându-l înapoi și ușor în lateral, astfel astfel încât corpul tău să părăsească linia de uragan a inamicului După această plecare, întoarceți-vă la stânga și ridicați mâna dreaptă, îndoind-o peste corp (paralel cu podeaua) și strângând-o într-un pumn puternic, cu spatele în afară la umărul stâng, și luați mâna stângă spre stânga coapsă, strângând-o într-un pumn puternic cu spatele în jos ( ) Dați rapid o lovitură puternică cu baza sau spatele pumnului mâinii drepte către antebrațul mâinii opuse ka în care ține sticla Țineți pumnul stâng gata la coapsa stângă ( ) Imediat după lovirea cu baza sau cu spatele ulakului, întoarceți șoldurile spre adversar, dându-i o lovitură puternică cu partea principală a pumnului mâinii stângi pe coaste sau în plexul solar ( ) Puncte importante Transferul greutății corporale este foarte important Evitarea unei lovituri este transferul greutății corporale către spatele stâng din zona de atingere a unei lovituri cu o sticlă Următorul transfer al greutății corporale vă va aduce înapoi la îndemâna loviturii, dar acum pentru a bloca și a lovi cu succes Fiți

atenți la îndoirea picioarelor la genunchi în timpul acestor acțiuni Amenințarea de a sufla feței cu o sticlă spartă (o altă opțiune) SITUATIE Se apropie de tine un inamic care, ținând o sticlă spartă în mâna dreaptă, încearcă să te înjunghie în față Nu aveți spațiu liber pentru a vă retrage înapoi ( ) acțiuni de răspuns Stai într-o poziție față stângă față cu fața adversarului tău În timpul unei lovituri îndreptate spre fața ta, îndoaie genunchii și scufundă-te sub lovitura adversarului, ținând corpul drept și transferând greutatea corpului către piciorul drept care stă în spate Aruncă ambele mâini înainte și în sus blocare cu un bloc în formă de X, mâna dreaptă în spatele stângi Când blocați, înclinați capul înainte și transferați greutatea corpului pe piciorul stâng din față Rețineți că capul se mișcă în jos și apoi în sus într-un arc (-) Cu mâna dreaptă, apucă încheietura mâinii adversarului, în care acesta ține sticla, iar când mâna stângă este liberă, strânge-o într-un pumn puternic În același timp, faceți un pas larg cu piciorul stâng spre adversar, așezând piciorul pe exteriorul piciorului drept și ușor în spatele lui și dați o lovitură directă ascuțită cu baza pumnului stâng către coaste sau plexul solar a adversarului În același timp, trageți puternic de mâna adversarului în care acesta ține sticla cu mâna dreaptă (-) Puncte importante Mișcarea de scufundare trebuie făcută în arc Pentru a avansa rapid, împingeți cu piciorul drept în spate Ține-ți corpul drept Coordonează blocajul și momentul apucării mâinii adversarului, la o lovitură cu baza pumnului, trageți brusc mâna adversarului în care ține sticla CAPTURĂ DE REVERUL JACHETEI ȘI TĂIEȚI ÎN FATA CU O STICLĂ SPRUPA SITUATIE Inamicul te apucă cu mâna stângă pe reverul drept al jachetei și te amenință cu o lovitură tăioasă în față/o sticlă spartă ținută în mâna dreaptă Ai puțin loc de mișcare (I) Prima variantă de răspuns În timpul apucării, asumați o poziție față în față cu mâna dreaptă și fiți pregătiți pentru un pumn în față În momentul impactului, întoarceți rapid șoldurile spre stânga, lăsând picioarele pe loc Cu mâna stângă, faceți un bloc de top dur (prezentat în imagini) sau un bloc de doborâre lovind interiorul mâna adversarului, în care acesta ține sticla, în arc în stânga și înapoi (-) Imediat după blocare, faceți un pas înapoi cu piciorul stâng așa cum se arată în diagramă, întorcându-vă piciorul drept ușor spre stânga, apucând mâna adversarului care ține sticla de încheietură cu mâna stângă și trăgând-o jos-stânga-spate Aplicați imediat o lovitură circulară puternică cu partea din față a pumnului drept pe fața sau capul adversarului (traiectoria loviturii trece peste mâna care stăpânește adversarul) (-) Puncte importante Aici pas, bloc și sufla - nu? alte miscari După ce loviți fața adversarului cu partea din față a pumnului, țineți mâna stângă pregătită pentru următorul bloc și orice încercare a adversarului de a continua atacul, folosiți partea din față a pumnului drept Capitolul MULTI OPOZĂTORI ÎRMAȚI Lucrând în perechi sau în grupuri mici, adversarii înarmați folosesc de obicei lovituri cu băț, bâtă sau obiecte ascuțite din spatele capului, din lateral, în diagonală sau direct, precum și lovituri de înjunghiere sau tăiere în diverse combinații Toate aceste tehnici sunt extrem de periculoase pentru o persoană neinstruită Cel mai adesea, unul sau mai mulți membri neînarmați ai grupului distrag atenția victimei vizate, în timp ce membrii înarmați ai grupului lansează un atac surpriză din acoperire Uneori, dimpotrivă, adversarii înarmați amenință, iar adversarii neînarmați atacă din acoperire Dacă doriți să evitați rănirea gravă și să vă salvați viața atunci când sunteți atacat de mai mulți adversari înarmați, trebuie să acționați foarte precis Astfel de situații sunt

extrem de dificile și periculoase; nu ar trebui să existe o singură eroare în răspuns O persoană care este bine versată în tehnicile de karate este capabilă să acționeze cu încredere într-o astfel de situație, dar nu va putea câștiga fără dificultate Amintiți-vă că aveți o capacitate medie, așa că trebuie să stăpâniți tehnicile adecvate, așa cum se arată în acest capitol Sunt concepute special pentru abilitățile dumneavoastră Aici sunt luate în considerare doar câteva exemple de situații posibile, care ar trebui să vă arate că tehnicile descrise în această carte și în cartea anterioară pot fi legate între ele pentru apărarea eficientă împotriva mai multor adversari înarmați Din păcate, volumul cărții nu ne permite să luăm în considerare mai detaliat cazurile de atacuri ale mai multor adversari înarmați, însă că care au stăpânit bine tehnicile descrise în cartea Karate practic pentru toți și în capitolele precedente ale acestei cărți, până la poate veni cu ușurință în astfel de situații și poate alege răspunsul potrivit Situații și răspunsuri adecvate, descrise prezentate în acest capitol sunt special selectate pentru persoana medie bazat pe principiile necesare pentru succesul apărării în cazurile tipice de atac de către unul sau mai mulţi adversari neînarmaţi Toate răspunsurile descrise aici trebuie practicate cu partenerii În stadiul inițial, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până atunci până când experimentați pe deplin execuția corectă Creșteți treptat viteza de atac a partenerilor și viteza propriilor mișcări Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite (de câteva ori pe săptămână, timp de câteva minute pe zi) Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a vă antrena doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încercați să faceți tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a vă pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare Rămâneți în permanență vigilenți, deoarece astfel de situații sunt extrem de periculoase Punctele de atingere recomandate în această carte pot fi modificate pentru a se potrivi cu abilitățile dumneavoastră fizice pentru cel mai eficient răspuns Sa nu uiti asta că adversarii care atacă în modul descris în acest capitol intenționează să vă provoace cea mai gravă vătămare corporală Nu le oferi acea oportunitate! ATACA FATA SI CU UN BAT SPATE SITUATIE Te plimbi pe pământul iarbă și observi doi adversari Unul dintre ei este în fața ta complet la vedere, și stând în cale, în timp ce altul, înarmat cu un băț, se ascunde în apropiere în tufișuri ( ) acțiuni de răspuns Când încerci să treci de adversarul din față, el te înjunghie brusc cu piciorul drept în stomac Fă imediat un pas cu piciorul stâng înăuntru partea loviturii, ghemuit pe picioarele îndoite și ținând corpul drept Faceți un bloc X (mâna stângă în jos) sau un bloc scăzut cu mâna stângă, întărind blocul cu mâna dreaptă ( ) După blocare repede apucă piciorul adversarului de piciorul pantalonului cu mâna dreaptă și trage mutați-o în dreapta-spate, transferând în același timp greutatea corpului celui din față piciorul stâng Această mișcare vă va elibera piciorul drept Îndoiți-l la genunchi astfel încât coapsa să fie paralelă cu solul ( ) În momentul în care trageți de piciorul adversarului, dați rapid o lovitură puternică cu piciorul drept de jos (partea din față a tălpii sau degetul ghetei) în zona inghinală a adversarului ( ) Anticipând o lovitură cu un băț din partea adversarului care stă în spate, finalizați rapid lovitura cu piciorul în fața balului tivnik îndoind astfel piciorul drept astfel încât

coapsa să fie din nou paralelă cu solul Continuați să țineți piciorul adversarului din față cu mâna dreaptă ( ) Mutați-vă greutatea complet pe piciorul stâng, îndoindu-l ușor la genunchi și încordându-l la gleznă pentru un echilibru mai bun Cu tot corpul înclinat înainte, dați o lovitură puternică cu călcâiul înapoi la piciorul inferior (genunchi, vintre, stomac) inamicului care stă în spate ( ) Puncte importante Blocarea ta împotriva loviturii adversarului care stă în față trebuie executată menținând echilibrul, cu corpul drept Prinderea piciorului adversarului cu mâna dreaptă și mișcarea de tragere trebuie să fie puternică pentru a dezechilibra adversarul care stă în față și pentru a menține mai bine propriul echilibru atunci când lovește înapoi Pentru a întări lovitura din spate, utilizați răsucirea șoldului ATAC DIN SPATE ȘI DIN FAȚĂ CU UTILIZAREA UNUI STROKER SITUATIE Mergi pe pământ înierbat și deodată inamicul care stă în fața ta începe să te amenințe, pe cale să lovească cu pumnul În timp ce îi privești mâinile, un alt adversar te atacă din spate, care anterior era acoperit, și încearcă să te sugrume cu un laț Ai mult spațiu liber pentru a te deplasa (-) acțiuni de răspuns Când vă sugrumați, strângeți mușchii gâtului și mențineți echilibrul cât mai bine posibil Nu încerca doar să te eliberezi de lațul înfășurat în jurul gâtului tău Ține-ți ochii pe adversarul din față, iar în momentul în care acesta dă o lovitură directă cu mâna dreaptă, fă un X-! Imediat după blocaj, apucă mâna dreaptă a adversarului cu mâna stângă și trage-o în jos Întoarceți-vă ușor la stânga și transferați greutatea corpului pe piciorul drept stând în spate Această mișcare vă va elibera piciorul stâng Dați imediat o lovitură puternică cu piciorul stâng (partea din față a tălpii sau degetul ghetei) la tibie, genunchi sau vintre adversarului care stă în față ( ) După lovire, dați imediat piciorul stâng înapoi și ușor spre stânga, așa cum se arată în diagramă Apoi întoarceți-vă brusc la stânga și dați o lovitură puternică cu baza pumnului stâng din spate către coastele sau vintrele celui de-al doilea adversar (-) Puncte importante În niciun caz nu trebuie să prindeți lațul cu mâinile pentru a vă elibera gâtul de buclă Păstrează-ți echilibrul și în primul rând începe să te eliberezi de inamicul care stă în față cu ajutorul unui puternic lovitură de picior Când vă întoarceți pentru a face față unui inamic care stă în spate, întoarceți-vă astfel încât gâtul să rămână pe loc (ca pivot) O astfel de abordare nu este se plimbă în cazul unui atac folosind o sârmă subțire sau o frânghie subțire, dar poate funcționa cu atacuri obișnuite care folosesc un prosop, o panglică largă, o eșarfă și altele asemenea och CAZURI DE AUTOPROTECȚIE PARTICUL DIFICE DISPOZIȚII PRINCIPALE Nu-ți subestima adversarul Să presupunem întotdeauna că este periculos Pentru a evita atacul adversarului și pentru a-l forța într-o poziție convenabilă pentru contraatacul tău, mișcările picioarelor trebuie să fie esențiale transferul greutății corporale și rotația corpului Pentru un efect maxim, utilizați rotația întregului corp, mai degrabă decât mișcarea părților sale individuale Dacă solul de sub picioare este neuniform, accidentat sau alunecos, este posibil să nu vă puteți deplasa întotdeauna așa cum doriți Se poate dovedi că transferul greutății corporale și rotația șoldurilor este tot ceea ce este posibil în acest caz Nu te lăsa prea luat de jocul de picioare La karate, corpul tău poate funcționa eficient doar dacă este stabil, adică atunci când lovești, ești sprijinit ferm pe picioare și în echilibru Pentru un efect maxim, coordonează-ți blocurile și loviturile pe zonele "țintă" ale corpului adversarului cu mișcări, întoarceri și transfer de greutate Nu opune doar forța forței superioare a inamicului, ci încearcă să o echilibrezi armonios și să o

orientezi într-un mod care să fie benefic pentru tine Încercați să loviți în punctele vitale și nu în părțile puternice ale corpului După ce ați lovit punctele vulnerabile ale inamicului, nu-l pierdeți din vedere, fiți pregătiți pentru o posibilă continuare a atacului Fii prudent când faci daune unui inamic Gradul de deteriorare trebuie să fie adecvat pentru situația specifică SUFOAREA MÂNILOR DE PE LOCUL SPATE SITUATIE Inamicul încearcă să te sugrume înfășurându-și brațele în jurul gâtului tău Conduceți o mașină fără a porni încă contactul Inamicul s-a ridicat de pe scaunul lui Mișcările tale sunt extrem de limitate acțiuni de răspuns În momentul capturii, strângeți mușchii gâtului și sprijiniți-vă ferm picioarele pe podeaua mașinii Fără să te ridici, întoarce-te ușor la stânga Strânge-ți mâna stângă într-un pumn puternic și ridică-l suficient pentru a putea mergi cu cotul înainte peste spatele scaunului auto Trecând o mână peste spate, cu o întoarcere bruscă la stânga, dați o lovitură precisă cu baza pumnului în partea stângă (de-a lungul coastelor) sau în stomacul adversarului Puncte importante Nu începeți să loviți înainte ca mâna să treacă peste spătarul scaunului BLOCARE DE SUFOCARE DE PE LOCUL SPATE SITUATIE Inamicul încearcă să te sugrume de pe bancheta din spate a mașinii tale Conduceți, contactul nu este pus Inamicul nu s-a ridicat de pe scaunul lui, ci doar s-a aplecat înainte Pentru strangulare, el folosește o încuietoare asemănătoare judo-ului, sporind eficiența mâinii sale drepte în detrimentul celei stângi Mișcările tale sunt extrem de limitate acțiuni de răspuns În momentul capturii, strângeți mușchii gâtului și sprijiniți-vă ferm picioarele pe podeaua mașinii Fără să te ridici, întoarce-te ușor la stânga și în același timp trage în jos brațul stâng al adversarului cu mâna stângă, așezând-o deasupra încheieturii adversarului Începeți să ridicați mâna dreaptă, îndoind-o în forma unei mâini de suliță Continuând să trageți brațul adversarului în jos cu mâna stângă, întoarceți-vă brusc spre stânga, depărtându-vă capul de cotul drept împotriva- da, dacă este necesar, mai multe lovituri, cu mâna-suliță în fața adversarului, încercând să intre în ochi Puncte importante Lupta direct împotriva unui blocaj de sufocare este de obicei inutilă Loviți cu mâna suliței după ce începeți să trageți mâna adversarului în jos SUCURĂ SCAUN DIN SPATE CU PRIMER REVER JACHETĂ SITUATIE Inamicul încearcă să te sugrume de pe bancheta din spate a mașinii tale Conduceți, contactul nu este pus Inamicul este în spatele tău, foarte aproape Pentru strangulare, folosește o prindere pe reverele jachetei, similară cu cea folosită la judo Mișcările tale sunt extrem de limitate acțiuni de răspuns În momentul capturii, strângeți mușchii gâtului și sprijiniți-vă ferm picioarele pe podeaua mașinii, prindeți ferm de volan cu mâna dreaptă Fără să te ridici, întoarce-te ușor spre stânga, împingând volanul cu mâna dreaptă și în același timp ridicând mâna stângă cu cotul în sus, strângând un pumn puternic cu degetul mare în jos Continuând virajul și fără a elibera volanul, executați o lovitură laterală dură cu cotul stâng spre fața adversarului Puncte importante Cotul ar trebui să fie ridicat cât mai sus posibil Bazându-te pe ghidon în timp ce te întorci, vei adăuga putere suplimentară loviturii tale GBP SUCURĂ SCAUN SPATE CU FRÂNIA SITUATIE Inamicul încearcă să te sugrume de pe scaunul mașinii tale cu o frânghie Conduceți, contactul nu este pus Inamicul nu s-a ridicat Mișcările tale sunt extrem de limitate Prima variantă de răspuns Când simți frânghia în jurul gâtului, strânge-ți imediat mușchii gâtului și apleacă-te pe spate cât mai mult posibil urmând direcţia dată de sfoară Puneți picioarele ferm pe podeaua mașinii și apucați volanul cu mâna dreaptă Ridică mâna stângă liberă, strângând pumnul înainte cu degetul

mijlociu În timp ce încă stați și arcuiți-vă spatele, întoarceți-vă ușor la stânga (pentru a vă aduce mâna peste spate) și loviți-vă adversarul în față din față sau din lateral A doua opțiune de răspuns Sentiment pe frânghie pentru gât, strângeți imediat mușchii gâtului și întoarceți-vă cât mai mult la stânga Ține-ți picioarele ferm pe podea mașini Ridică-ți brațele în sus, sprijinindu-ți stânga pe spătarul scaunului și îndoind dreapta în formă de braț de suliță Întoarceți-vă cât de departe puteți spre adversarul dvs în timp ce vă arcuiți spatele Loviți fața adversarului cu mâna suliței încercând să intre în ochi Puncte importante In prima varianta de protectie trebuie sa te apleci cat mai mult pe spate pentru a ajunge la tinta; În a doua variantă de protecție este necesară o furie mai puternică a porții din stânga Mâna stângă trebuie pusă pe spate ACTIVITĂȚI DE AMENINȚARE ALE A DOI OPONENȚI PE BANDA DIN SPATE SITUATIE Ești prins între doi adversari pe bancheta din spate a unei mașini Tu, se pare, vei fi dus undeva cu forța, dar adversarii nu sunt foarte agresivi Mișcările tale sunt sever restricționate Prima variantă de răspuns Pune-ți picioarele pe podeaua mașinii, dar nu te încorda pentru a nu atrage atenția adversarilor Răzbunați atunci când vă țin liber, aruncând coate duble laterale (de două ori cu fiecare mână) în fața unuia și a celuilalt adversar A doua opțiune de răspuns Dacă posibilitatea de mișcare este puțin mai mare decât în primul caz, sprijinind ferm picioarele pe podea, dați o lovitură puternică cu cotul în fața adversarului ținându-te mai slab (inamicul este în stânga ta), când este lovit, aplecă-te puțin înainte și întoarce-te cât mai mult posibil spre partea a -a a inamicului Îndreptați-vă imediat atenția către adversarul din dreapta, efectuând un blocaj de deformare cu mâna stângă cu mâna dreaptă întinsă spre tine, în zona imediat sub cot, interceptând mâna adversarului, mișcă-o înainte, în același timp, dar dând o contra-lovitură laterală cu cotul drept la față, Puncte importante În prima variantă a apărării, acțiunile tale ar trebui să-ți ia adversarii prin surprindere Pregateste-te! continuă apărarea dacă loviturile indicate nu sunt suficiente A doua opțiune de apărare oferă un blocaj puternic de doborare Această mișcare este necesară chiar dacă adversarul nu se mișcă UN ATAC în Afară SITUATIE Stai la volanul unei mașini înainte de a pune contactul Un adversar care stă lângă mașină amenință cu vătămare corporală Evident că nu! arme Întinse mâna spre ușă și o deschide; nu îndrăznești să încui ușa Prima variantă de răspuns În momentul în care inamicul deschide ușa, prindeți ferm de volan cu ambele mâini * și sprijiniți-vă piciorul stâng pe podea După"! după ce a deschis ușa, inamicul începe să se apropie de tine, smulge-ți piciorul drept de pe podea, îndoindu-l în articulația gleznei și întorcând piciorul spre interior În timp ce inamicul nu ajunge încă la tine cu mâinile, deviază ușor de la el, sprijinindu-te ferm pe podea cu piciorul stâng Atingeți o lovitură puternică pe marginea cizmei pe piciorul din față (în stânga) al adversarului, chiar deasupra genunchiului; sprijină-te pe piciorul stâng și pe mâini Puncte importante Înainte ca inamicul să deschidă ușa, trebuie să ai timp să iei o poziție stabilă, sprijinindu-te pe podea cu piciorul stâng și ținându-te ferm de volan cu mâinile Loviți în momentul în care adversarul, după ce a deschis ușa, face un pas înainte A doua opțiune de răspuns După ce a deschis ușa, tivnikul are timp să se apropie și să te apuce de gulerul cravatei sau al jachetei; apără-te, atunci prima opțiune târziu tivnik te va scoate din mașină și te va apleca dreapta ?> braț pentru a lovi În timp ce el apucă și împinge legănește-ți brațul drept peste corp, strângând un ku puternic sau îndoind degetele într-o formă de mână de cuțit, palma cu

fața în jos Acordați o lovitură cu un cuțit de mână în stomac sau o lovitură cu baza pumnului în zona inghinală a adversarului, extinzând brusc brațul spre el și întorcându-se ușor pe scaun în direcția loviturii Puncte importante Este esențial să folosiți mișcarea adversarului Dacă trage foarte tare, poate fi necesar să puneți unul sau ambele picioare pe pământ, astfel încât • ■ sudul să fie stabil înainte de a lovi A treia opțiune de răspuns În cazul în care inamicul deschizând ușa, făcând un pas înainte cu piciorul drept și apucându-te de cravata sau reverul jachetei cu mâna dreaptă, folosește mișcarea liniuței lui pentru a te deplasa pe scaun în acea direcție și așează unul sau ambele picioare pe pământ Stai asezat Nu încerca să te eliberezi de capturarea inamicului dimpotrivă, lasă inamicul să te strângă cât mai strâns de haine; aceasta vă va oferi o țintă perfectă pentru un contraatac Rămânând așezat și întorcându-se spre inamic, odihnește-te ferm picioarele în pământ și faceți un bloc dublu: un bloc cu antebrațul mâinii drepte și un bloc cu baza palmei stângi; Impactul trebuie îndreptat exact spre cotul adversarului Pentru această mișcare, mâna dreaptă trebuie să fie strânsă într-un loc puternic, unde partea din spate este departe de tine, deci pentru a lovi puternic cu marginea dură a forehand-ului pe interiorul moale al mâinii drepte a adversarului Efectuând un blocaj cu baza palmei mâinii stângi, loviți puternic din lateral pe partea exterioară a brațului adversarului * * într-un punct chiar deasupra cotului Puncte importante Fii pregătit pentru adversar ·,: să lovească cu mâna stângă Asigurați-vă că vă asumați o poziție perseverentă și folosiți puterea smuciturii adversarului Mișcările brațelor pe blocul dublu trebuie să fie simultane DOI OPOZĂTORI - O AMENINȚARE DE ATAC DIN EXTERIOR SITUATIE Doi adversari te amenință afară Stai la volanul unei mașini înainte de a pune contactul Adversarul care încearcă să deschidă ușa este înarmat cu o baghetă, al doilea adversar, care stă pe aceeași parte mai aproape de roata din față a mașinii, nu vede arma acțiuni de răspuns De îndată ce inamicul deschide ușa, începe imediat apărarea, împiedicându-l să-și continue acțiunile Acordați o lovitură dreaptă în spate cu călcâiul ghetei stângi în zona inghinală a adversarului Acest lucru necesită pregătire Chiar înainte ca inamicul să deschidă ușa, trage-ți piciorul stâng sub tine și folosește-ți piciorul drept, care se află pe podeaua mașinii, ca punct de sprijin și axă de rotație Prindeți ferm volanul cu mâna dreaptă, creând un punct suplimentar de sprijin pentru dvs În același scop, sprijiniți mâna stângă pe scaunul din față sau pe spatele acestuia Lovitura trebuie aplicată cu o întoarcere a corpului pe un picior drept pe jumătate îndoit, capul în momentul loviturii trebuie întors spre scaunul auto Lovitura nu poate agăța inamicul din acțiune, ci doar să-l împingă înapoi Dar în orice caz, datorită acestui fapt, vei putea să ieși din mașină, deplasându-te înapoi și punând piciorul stâng pe pământ imediat după a sufla; împingeți cu ambele mâini pentru a ieși din mașină cât mai repede posibil Întoarceți imediat piciorul stâng spre dreapta, înfruntând adversarul înarmat cu un baston În momentul virajului, deschideți complet ușa mașinii, închizându-se de la al doilea inamic care se apropie (vezi diagramele) Ca răspuns la mișcarea unui inamic înarmat înainte folosiți un bloc superior dur cu mâna dreaptă pentru a vă proteja împotriva unei lovituri cu bastoanele de sus în jos conducându-l peste corp și strângându-l într-un puternic un pumn sau degete strânse în formă de mână de cuțit Trebuie să loviți puternic de jos pe brațul adversarului în zona încheieturii mâinii Când executați blocarea, întoarceți șoldurile la dreapta, mutați mâna stângă în partea stângă, strângând spatele cu un pumn puternic noah jos

Această mișcare este necesară chiar și atunci când adversarul este deja incapacitat sau nu atacă; vă va permite să vă protejați de posibilele sale acțiuni și să treceți imediat complet la al doilea adversar Imediat după blocare, închideți brațul adversarului și, cu o întoarcere a șoldurilor spre dreapta, trageți jos (apucarea blocului), dezechilibrarea adversarului În același timp, dați cu mâna stângă o lovitură dură și dreaptă: cu cotul sau cu pumnul spre stomacul sau vintrele adversarului La mică distanță, o lovitură cu cotul va fi mai eficientă, dacă inamicul este departe, loviți cu pumnul După lovitură, întoarceți imediat la stânga (vezi diagrama), întorcându-vă către cel de-al doilea adversar și luând o apărare rack Puncte importante În timp ce sunteți în mașină, este important să aveți timp să îndoiți piciorul stâng înainte ca inamicul să deschidă ușa Continuați mișcarea loviturii pentru a vă întoarce la sol cât mai repede posibil Întoarce-te spre inamicul înarmat pregătindu-se să-și pară lovitura Blocul cuțit-mână va fi eficient la diferite niveluri și poate fi folosit nu numai de la o lovitură în cap, ci și de la o lovitură la corp Capitolul PROTECȚIA CU MÂINILE LEGATE Să te protejezi cu mâinile, să le folosești la maximum, nu este atât de ușor, dar dacă mâinile sunt legate, pierzi imediat capacitatea de a folosi multe dintre tehnicile defensive ale karate-ului Totuși, există anumite acțiuni care te vor ajuta Dacă mâinile sunt legate în față, atunci este posibilă blocarea și devierea efectivă a loviturilor și contraatacuri cu mâinile; Baza acțiunilor defensive ar trebui să fie mișcările clare ale picioarelor și întoarcerile ascuțite ale corpului, compensând limitarea generală a mobilității Dacă mâinile sunt legate la spate, folosiți-le pentru blocuri devierea loviturilor și contraatacurilor este extrem de limitată sau imposibilă deloc; mâinile în acest caz pot ajuta doar la menținerea echilibrului cu singura formă de protecție disponibilă într-o poziție atât de neputincioasă - loviturile O persoană care este bine versată în tehnicile de karate este capabilă să acționeze cu încredere în astfel de cazuri, dar nu fără dificultăți Situațiile tipice și răspunsurile corespunzătoare discutate în acest capitol pot părea complexe pentru o persoană cu abilități medii, cu excepția, poate, a unei persoane care este foarte bine pregătită Cu toate acestea, lucrul la tehnici de autoapărare în astfel de situații este singura modalitate de a evita consecințele grave ale a ceea ce a dus la o astfel de situație Toate răspunsurile descrise în acest capitol trebuie practicate cu partenerii În stadiul inițial, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până atunci până când simți pe deplin performanța potrivită Creșteți treptat viteza de atac a partenerilor și viteza propriilor mișcări Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite de mai multe ori pe săptămână Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a vă antrena doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încercați să aplicați tehnicile prezentate aici pe potecă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a vă pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare Cu primul răspuns, poți rezolva situația prin neutralizarea sau incapacitatea completă a unuia sau mai multor adversari Cu toate acestea, după aceasta, nu ar trebui să vă pierdeți vigilența Fiți gata să vă continuați apărarea dacă este necesar, altfel riscați să deveniți victima unui adversar furios și, prin urmare, extrem de periculos MÂINILE LEGATE ÎN FAȚĂ, UN OPONAR LOUNGE SITUATIE Mâinile tale sunt legate în față Adversarul din fața ta

este pe cale să lovească cu pumnul drept V ai suficient loc pentru a te deplasa ( ) Prima variantă de răspuns În momentul unei lovituri directe pe care o dă adversarul cu mâna dreaptă la față, fă un mic pas înapoi cu piciorul drept, așa cum se arată în diagramă, cu un bloc simultan în formă de X cu mâinile legate în fața ta la nivelul capului ( ) Prinde mâna adversarului lângă încheietura mâinii cu mâna dreaptă și face cu o mână dreaptă mișcarea blocului de apucare, trăgând brusc brațul adversarului înainte și în jos În același timp, dați o contra-lovitură dură directă cu degetul de la picior sau cu partea din față a tălpii ghetei în zona inghinală a adversarului (-) A doua opțiune de răspuns Dacă adversarul aruncă o mână dreaptă în cap, mai ai puțin timp să reacționezi și poate preferați să faceți fără blocul X Așezați-vă brusc, deplasându-vă în jos sub brațul care lovește adversarul ( ) Ușor aplecat înainte, dați o lovitură dublă cu pumnii strânși cu ambele mâini în stomacul sau în zona inghinală a adversarului (-) Puncte importante În prima variantă, nu coaseți pas înapoi înainte ca adversarul să lovească Pasul înapoi trebuie cronometrat cu lovitura adversarului, iar blocul trebuie să fie intoarce-te Pe blocul în formă de X, ridică mâinile exact în sus: în fața ta Mișcarea blocului de prindere ar trebui să împingă adversarul spre lovitura ta În cea de-a doua versiune, acestea sunt cusute pentru un pumn dublu, probabil va trebui să se apropie de inamic Aşezaţi-vă! -la fel si misca corpul inainte pentru a evita posibila lara din interior spre exterior pe care o poate provoca adversarul dupa ce prima lui lovitura din exterior spre interior nu ajunge la obiectiv A treia opțiune de răspuns În momentul unei lovituri directe pe care o dă adversarul cu mâna dreaptă în lino, faceți un pas înapoi cu piciorul stâng, întorcând degetul spre exterior așa cum se arată în diagramă, cu un bloc simultan în formă de X cu mâinile legate de jos în sus pe brațul lovit al adversarului ( ) Încercând să mențineți brațele încrucișate în contact cu brațul adversarului cât mai mult timp posibil, puneți piciorul drept înainte lângă piciorul stâng din față al adversarului, pe interiorul acestuia (vezi diagrama) Bloc în formă de X ( ) Dați o lovitură laterală dură cu cotul drept spre stomacul sau coastele adversarului în timp ce faceți un pas mic și vă aplecați înainte Trebuie să stai sub brațul lui drept (-) Puncte importante Pentru a întări lovitura, aplicați-o cu un subpas înainte MÂINILE LEGATE ÎN FAȚĂ, UN OPONAR DĂ PIUTURI SITUATIE Mâinile tale sunt legate în față Inamicul care stătea în fața ta a vrut să te lovească, dar a ratat Aveți suficient spațiu pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Fiți gata pentru o a doua lovitură, pe care adversarul o va oferi cu piciorul drept în spate În momentul impactului, desfășurați rapid corpul, în timp ce; luați piciorul stâng înapoi într-un arc scurt (vezi diagrama), astfel încât lovitura să rateze ( ) Ține-ți mâinile legate așa astfel încât să protejeze zona inghinală; un bloc în formă de X este posibil în direcția în jos, care poate fi întărit de opus șolduri (nu sunt prezentate în figuri) Acordați o lovitură puternică cu cotul înainte în abdomenul adversarului în același timp cu pasul înainte cu piciorul drept; yoga dreapta ar trebui să fie întoarsă cu degetul de la picior spre interior și să stea ușor în afara piciorului stâng (de susținere) al adversarului (vezi diagrama) Înclinați-vă înainte la impact (-) Puncte importante Când evadați (blocați) și loviți, țineți corpul drept MÂINILE LEGATE ÎN FAȚĂ, UN KIT OPONAR ȘI DOUA PUMPANI SITUATIE Mâinile tale sunt legate în față Adversarul care stătea în fața ta și-a ridicat mâinile în sus, disturându-ți atenția de la lovitura pe care urmează să o dea cu piciorul în picioare din spate ( ) acțiuni de răspuns În

momentul loviturii pe care adversarul o dă piciorul, faceți un pas cu piciorul stâng înapoi, întorcând degetul spre interior (vezi diagrama) Concomitent cu mișcarea în jos a șoldurilor, faceți un bloc ascuțit în formă de X, întâlnind piciorul adversarului la nivelul piciorului inferior (-) După blocarea efectivă givnik pune piciorul pe pământ și dă imediat o lovitură boko-yun în cap cu mâna stângă Întâlnește mâna adversarului în jurul încheieturii mâinii cu un bloc în formă de X de jos în sus ( ) On t: după ce cântă din nou eșecul, adversarul continuă atacul, lovind de jos în sus cu mâna dreaptă Mută mâinile afară de poziție Bloc în formă de X de jos în sus în același bloc de sus în jos Blocul în formă de X trebuie să lovească rigid mâna dreaptă a adversarului în zona încheieturii mâinii (-) Imediat după blocaj, faceți un pas înainte cu piciorul drept, plasându-l în exterior și ușor în spatele piciorului stâng al adversarului (vezi diagrama) Emite simultan o lovitură puternică cu cotul înainte în stomacul sau în zona inghinală a adversarului ( ) Puncte importante Trebuie să simți timpul potrivit de răspuns evitarea blocajelor premature și a mișcărilor de tranziție MÂINILE LEGATE ÎN FAȚĂ, UN OPONAR ATACA CU GRIP ȘI PUMNUL SITUATIE Mâinile tale sunt legate în față Adversarul care stă în fața ta ține mâna dreaptă Cu mâna dreaptă liberă, este pe cale să lovească Aveți suficient spațiu pentru a vă deplasa (-) acțiuni de răspuns Începeți să ripostați înainte ca inamicul să lovească Cu un pas cu piciorul drept înainte și afară în raport cu piciorul stâng al adversarului care stă în față degetul de la picior întors spre picior (vezi diagrama), întoarceți brusc corpul spre stânga, împingând cotul drept înainte în direcția virajului ( ) Această mișcare te va elibera de prindere (-) Luați imediat piciorul stâng înapoi, întorcându-l degetul spre stânga, așa cum se arată în diagramă Mută-ți greutatea pe piciorul stâng, îndoind-o ușor la genunchi și ridică-ți piciorul drept Deviați ușor de la adversar, dați o lovitură puternică cu marginea cizmei în orice punct potrivit de exemplu, pe genunchiul piciorului din față (-), în stomac ( ) sau în zona inghinală (pe pagina următoare) adversarului Puncte importante Întorcându-se spre stânga, apăsați pe mâna adversarului strict într-un punct, corespunzător axei de rotație și punctului de capturare; nu smuci mâna pentru a te elibera Folosiți nu numai puterea mâinilor, adăugați o întoarcere a șoldurilor Lovitura finală este mai bine (pentru omul obișnuit) să se îndrepte spre genunchiul adversarului MÂINILE LEGATE LA SPATE, UN OPONAR ATACA CU GRIP ȘI PUMNUL SITUATIE Mâinile tale sunt legate la spate Adversarul care stă în fața ta te apucă cu mâna stângă în fața gâtului sau a gulerului, pe cale să lovească cu mâna dreaptă liberă Ai loc de mișcare (-) Prima variantă de răspuns Din poziția inițială din față stânga, întoarceți-vă rapid pe piciorul drept astfel astfel încât degetul să fie întors spre dreapta (vezi diagrama), transferați imediat greutatea pe piciorul drept și dați o lovitură puternică cu marginea ghetei exact la articulația genunchiului adversarului ( ) După lovitură, coborâți imediat piciorul, plantându-l ușor în spatele piciorului drept de sprijin, întotdeauna cu degetul spre adversar (-) Continuând această mișcare, transferați greutatea corpului pe piciorul stâng ușor îndoit la genunchi și dați imediat o lovitură circulară cu degetul sau din față a tălpii ghetei drepte pe coastele adversarului, cu o întoarcere bruscă a șoldurilor spre stânga și o întoarcere pe piciorul stâng de sprijin (-) Puncte importante Nu încerca să lupți pentru a te elibera de strânsoarea După ce ați făcut un pas înapoi cu piciorul stâng, dați imediat o a doua lovitură, coborând întotdeauna nivelul șoldurilor și întorcându-le spre stânga A doua opțiune de răspuns Poziția ta inițială

s-a dovedit a fi din față dreapta prin urmare, primul răspuns nu va fi eficient ( ) Nu încercați să luptați pentru a scăpa de stăpânire, ci începeți să ripostați înainte ca adversarul să lovească Rotiți brusc corpul spre stânga, transferând greutatea pe piciorul stâng și lăsând picioarele pe loc; împingeți puternic cu umărul brațul de prindere al adversarului ( ) Dacă vă întoarceți mai departe la stânga, inamicul va slăbi sau elibera mânerul ( ) În ambele cazuri, inversați brusc sensul de rotație (la dreapta) folosind piciorul drept ca axă de rotație și întorcându-te cu fața către adversarul tău Ridicați piciorul stâng, trimiteți un genunchi drept greu în zona inghinală a adversarului (-) Puncte importante miscarea dubla de intoarcere trebuie facuta cu putere si fara intarziere A treia opțiune de răspuns Dacă, după prima viraj la stânga în a doua apărare, ești prea departe de adversar pentru a-l lovi cu genunchiul ( ), sau dacă adversarul te împinge atât de tare încât este imposibil să te întorci, alte acțiuni sunt necesare Transferați-vă corpul pe piciorul stâng, ușor îndoit la genunchi și ridicați piciorul drept îndoit la genunchi, coapsa paralelă cu podeaua ( ) Atingeți o lovitură puternică cu marginea cizmei drepte spre zona inghinală sau pe stomacul adversarului ( ) Dacă din anumite motive această lovitură este incomodă sau dacă după aceasta este necesară continuarea acțiunilor defensive, sunt posibile lovituri la genunchi ( ) sau de sus în jos de-a lungul copiului ( ) al piciorului din față al adversarului (este afișat stânga) Puncte importante Lăsați piciorul stâng de susținere ușor îndoit pentru un echilibru mai bun Fiți gata să continuați seria de lovituri, dacă este necesar MÂINILE LEGATE ÎN SPATE, DOI OPONENȚI AMENINȚĂ CU FORȚA SITUATIE Mâinile tale sunt legate la spate Doi adversari care stau pe laterale vor primi ceva de la tine folosind forța Ai destul loc pentru a te deplasa Inamicul din dreapta te-a prins și te trage înainte, al doilea inamic te amenință și este pe cale să te lovească ( ) acțiuni de răspuns Nu rezista adversarului din dreapta care te trage, ci folosește-i mișcarea Întoarce-te rapid pe piciorul drept, astfel încât degetul de la picior să îndrepte direct către inamic Ridicați piciorul stâng, loviți cu degetul de la picior sau din față a tălpii ghetei sau loviți cu genunchiul nom ( ) în vintrele inamicului După lovitură, așezați piciorul lângă piciorul drept al adversarului în interior (vezi diagrama) ( ) Mutându-ți greutatea pe piciorul stâng ușor îndoit la genunchi, ridică-ți piciorul drept și aruncă o lovitură puternică în spate drept în zona inghinală sau în stomacul celui de-al doilea adversar care stă în spate ( ) După ce ați pus o lovitură sau genunchi pe primul adversar, tu poate preferați să vă întoarceți pentru a face față celui de-al doilea adversar Pentru a face acest lucru, imediat după impact, luați piciorul stâng înapoi într-un arc (vezi diagrama) în timp ce întoarceți simultan șoldurile și întoarceți piciorul drept de susținere ( ) Deplasarea greutății corpului către piciorul stâng, aplicați o lovitură directă ascuțită cu degetul de la picior sau cu partea din față a tălpii cizmei drepte în vintre sau stomacul celui de-al doilea adversar (-) Puncte importante Nu rezista mișcării adversarului care te trage Virajele carenei și timpii corecti de răspuns sunt extrem de importante cu acest tip de protecție Acordați o atenție deosebită dezvoltării acestor elemente Capitolul ATAC CU UN CUȚIT DEZVĂTOR, LANȚ, TOOR SAU BORI Orice atac cu un cuțit derulant, lanț, topor sau brici creează o situație extrem de periculoasă Dacă inamicul este înarmat cu unul dintre aceste obiecte, trebuie să fiți extrem de precauți Pentru a rămâne în viață, este absolut esențial ca răspunsurile să fie alese corect și executate în timp util Dacă există mai mulți adversari împotriva unui singur

apărător și aceștia sunt înarmați cu obiecte similare, situația pentru omul obișnuit va fi aproape fără speranță Practicanții de karate de nivel înalt în astfel de situații pot acționa cu încredere, dar vor avea nevoie și de eforturi excepționale Totuși, tu, departe de a fi un expert, ar trebui să ai o idee despre cum să te comporți în aceste situații periculoase Un cuțit aruncat, odată desfășurat, nu este diferit de un cuțit normal, iar răspunsul ar trebui să fie similar (vezi secțiunea Autoapărare împotriva oponenților înarmați) Acest capitol tratează răspunsul la deschiderea unui cuțit atunci când acesta nu poate fi încă folosit ca armă, iar răspunsul în timp util va fi foarte eficient Lanțul este o armă teribilă care poate transforma victima într-o mizerie sângeroasă sau într-o pungă de oase rupte Două tipuri de acțiuni pot fi utilizate pentru o protecție eficientă În primul caz, trebuie să rămâneți în afara razei de acțiune a armei până când este posibil să fugiți sau să intrați în contact rapid cu inamicul dușman (se alege momentul în care inamicul are o poziție slabă) În cel de-al doilea caz, este necesară reducerea imediată a distanței, fiind mai aproape de zona optimă de atingere; atunci folosirea lanțului va fi incomod și vor deveni posibile acțiuni de represalii similare celor folosite împotriva unui adversar neînarmat (vezi secțiunea "Autoapărare împotriva mai multor adversari" și cartea "Karate practic pentru toți", secțiunea "Apărare împotriva unui adversar neînarmat") Dacă încă te găsești cumva la atingerea unei lovituri de lanț, trebuie să expui o parte relativ dura a corpului la lovitura; în mod obișnuit, un picior sau un braț pot rezista la forțe mari fără vătămare generală gravă Chiar și în cazul unei fracturi a unui membru expus unei lovituri, te vei putea apăra cu succes, spre deosebire de cazurile în care o lovitură lovește unul dintre punctele vitale Orice topor (inclusiv o secure pentru tăierea cărnii) este o armă de care este foarte greu de apărat; ceea ce contează aici este greutatea armei și inerția sa mare la impact O apărare eficientă necesită tactici speciale O întâlnire cu un adversar înarmat cu un brici are un efect psihologic foarte puternic, îngrozind apărătorii, cu excepția poate pe cei mai experimentați Ca și în cazul tuturor apărărilor prin înjunghiere și tăiere, este greu să câștigi aici fără a suferi vreo pagubă În timp ce aparatul de ras poate doar tăia sau tăia, taie mult mai curat și mai adânc decât orice altă armă de tăiere Dacă decideți să expuneți o anumită parte a corpului la atac în timp ce protejați zonele vitale, este esențial ca această parte să fie bine protejată, altfel consecințele sunt inevitabile Este posibil, așadar, să expuneți, de exemplu, un braț și un picior la o lovitură; în acest caz, este logic să folosiți cele mai diferite niveluri: mâna este în vârf, piciorul este complet dedesubt etc Dacă vă mențineți mâna la același nivel, inamicul va putea trece la acțiuni mortale Nu este recomandat un contraatac preventiv în cazul unui adversar cu brici Acest capitol tratează numai acțiuni exclusiv defensive bazate pe evitarea în timp util a loviturilor inamice Aici din nou puteți rămâne în afara razei de atac sau puteți opera în interiorul acestuia Primul va fi cel mai bun pentru omul obișnuit pentru că va oferi protecție și, probabil, va oferi o oportunitate de a fugi În cel de-al doilea caz, sunt necesare acțiuni încrezătoare, continue, care să nu ofere inamicului posibilitatea de a lovi cu brici Adesea, răspunsurile sunt specifice contextului și pot fi limitate la anumite opțiuni, dar dacă aveți de ales, nu rămâneți la îndemâna briciului Orice ai face, hotărăște-te că este puțin probabil ca prima ta acțiune să rezolve situația Rămâneți în permanență vigilenți pentru a vă continua apărarea dacă este necesar

Amintiți-vă că nu ar trebui să existe nici cea mai mică milă pentru un inamic înarmat cu un brici: el îți invadează viața! Toate răspunsurile descrise în acest capitol trebuie practicate cu partenerii În etapa inițială, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până când simțiți pe deplin execuția corectă Creșteți treptat viteza de atac al partenerilor și viteza propriilor mișcări Încercați să obțineți un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite de mai multe ori pe săptămână Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a vă antrena doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încercați să faceți tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate pentru a vă pregăti pentru o posibilă situație din viața reală Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (dreapta sau stânga), în cele mai multe cazuri, acțiunile pentru cealaltă parte vor fi similare AMENINȚARE DE ATAC FRONTAL CU CUȚIT DEZVĂTOR SITUATIE Ești amenințat de un adversar care ține un cuțit drop-down în mâna dreaptă dar nu a fost dezvăluit încă Ai mult loc de deplasare ( ) acțiuni de răspuns Stângaci în față, pregătește-te să ripostezi în momentul în care adversarul tău deschide cuțitul Aplicați o lovitură ascuțită și precisă (ușor în arc) mâinii adversarului care ține cuțitul, încercând să loviți punctul sensibil din interiorul încheieturii (-) După lovitură, plasați rapid piciorul drept între picioarele adversarului, așa cum se arată în diagramă Simultan cu plasarea piciorului, faceți un bloc dur cu marginea palmei drepte (cuțit de mână) întâlnirea cu mâna dreaptă a adversarului în zona încheieturii mâinii ( ) După blocaj, prindeți mâna dreaptă a adversarului cu mâna dreaptă și trageți-o înainte și în jos, în același timp cu întoarcerea corpului la dreapta (picioarele la loc) În această mișcare, dați o lovitură directă cu pumnul stâng pe fața sau gâtul adversarului (-) AMENINȚARE FAȚĂ CU LANȚ SITUATIE Dușmanul, după ce te-a împins într-un colț, leagănă lanțul pe care îl ține în mâna dreaptă, intenționând să te bată Aveți foarte puțin spațiu pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Intrați într-o poziție față-dreaptă cu piciorul drept înainte pentru "momeală*" Când loviți fața, lăsați-vă pe spate, lăsând picioarele pe loc Întorcând lanțul înapoi, inamicul îți lovește piciorul drept înainte (-) Adversarul începe să tragă de lanțul care este înfășurat în jurul piciorului tău ( ) Deplasați-vă spre el, întorcându-vă în același timp cu spatele, puneți mâinile pe pământ în fața dvs , transferați greutatea corpului pe mâini și pe piciorul stâng, puternic îndoit la genunchi nu (-) Lasă inamicul să te tragă spre el, dar rezistă ușor, fără a-i oferi o victorie completă În momentul de după următoarea smucitură, pune piciorul drept pe pământ și sprijină-te ferm pe el și pe ambele mâini; ridicați piciorul stâng îndoit la genunchi ( ) Emiteți imediat o lovitură directă cu călcâiul ghetei stângi înapoi la genunchiul, inghina sau abdomenul adversarului ( ) Inamicul poate arunca eep-ul dar în orice caz, plasați piciorul după lovitură înainte pe exteriorul piciorului stâng al adversarului și faceți un pas înainte cu piciorul drept (vezi diagrama) Întoarceți-vă rapid șoldurile spre dreapta, întorcându-vă spre adversar și mișcând piciorul drept, așa cum se arată în a doua diagramă ( ) Aduceți o lovitură puternică în fața inamicului cu dosul pumnului (-) sau cu marginea palmei ( ) a mâinii drepte, în același timp luați mâna stângă peste corp spre partea stângă , strângându-l într-un pumn cu spatele în jos Puncte importante Reacționează numai când adversarul încetează să tragă puternic de lanț Mișcarea înainte după impact trebuie să fie puternică și rapidă Dacă inamicul se grăbește după tine, atunci el doar

va întâlni un contraatac, atunci nu va trebui să te apropii de el Dacă inamicul rămâne pe loc, atunci pentru lovitura finală va trebui să faci un pas spre el AMENINȚARE DE ATAC FRONTAL CU AX SITUATIE Înainte de tine este un adversar anormal mental care amenință cu un topor pentru măcelărirea cărnii Ai loc de mișcare, dar solul este denivelat ( ) acțiuni de răspuns Inamicul te apucă cu mâna stângă de gât sau de reverul jachetei - nu lăsa acest lucru să-ți distragă atenția ( ) Își balansează securea peste cap, gata să-ți taie capul Faceți cunoștință cu mâna toporului care coboară cu un X-bloc (orice mână poate fi deasupra, mâna dreaptă arătată) strângând pumnii puternici și ridicând puternic brațele încrucișate în sus până când atinge partea inferioară a brațului adversarului chiar deasupra încheieturii sale (-)) Imediat după bloc apucați mâna inamicului ținând toporul cu mâna dreaptă și trageți-l înainte și în jos cu o întoarcere bruscă simultană la dreapta; întăriți smucitura făcând simultan un pas înapoi cu piciorul drept și întorcându-vă pe stânga (vezi diagrama) (-) Aplicați o contra-lovitură dură cu genunchiul (ușor pe pajiște) piciorului drept stând în spatele vintrei adversarului, cu o întoarcere rapidă simultană la stânga; continuă să tragi brațul adversarului înainte și în jos (-) Puncte importante Blocarea, apucarea și smulgerea trebuie să fie o mișcare fără întreruperi coordonat cu un pas înapoi și întoarcerea corpului la dreapta A doua viraj, must la stânga consolidați lovirea genunchiului Mâna stângă poate fi adusă în poziția pregătită pentru o posibilă lovitură suplimentară AMENINȚARE DE ATACUL DE BORI SITUATIE În fața ta este un adversar cu un brici periculos, pe care îl ține în mâna dreaptă la nivelul pieptului, drept sau în unghi El îți blochează calea Aveți suficient spațiu pentru a vă deplasa, dar solul este denivelat ( ) acțiuni de răspuns Dacă adversarul are piciorul drept în față, luați o poziție față cu partea stângă Ține-ți mâinile la corp la nivelul taliei, fără a strânge strâns pumnii Adversarul dă o lovitură în diagonală largă de la dreapta la stânga și în jos Nu vă apropiați de el, ci pregătiți-vă pentru o lovitură ulterioară în direcția opusă ( ) În momentul celei de-a doua lovituri, fă un pas înapoi-la dreapta, întorcând degetele de la picioarele adversarului și deviază corpul în direcția pasului, sprijinindu-te pe piciorul drept îndoit la genunchi Urmăriți îndeaproape inamicul ( ) Văzând că a doua lovitură nu a ajuns la țintă, adversarul ridică brici deasupra capului, pregătindu-se să lovească în arc de sus Întorcându-te rapid aproape ca să-l înfrunți, prefă-te că încerci un blocaj cu cuțitul stâng, pentru a face acest lucru, întoarce-te în poziție dreaptă, dacă este necesar, trăgând ușor piciorul drept spre tine pentru a menține echilibrul (-) Mișcarea ta va forța adversarul să-și accelereze lovitura Controlându-ți poziția, oprește-ți mișcarea înainte la timp și ieși din îndemâna briciului care coboară, mișcându-ți piciorul drept într-un arc înapoi (vezi diagrama) și întorcându-ți brusc șoldurile ( ) Aplicați o lovitură puternică cu marginea sau călcâiul ghetei în partea dreaptă deschisă a adversarului (de-a lungul coastelor) (-) Puncte importante Timpul de răspuns adecvat este critic Dacă ai timp să sari aproape de inamic și să faci cu adevărat un blocaj cu o mână de cuțit - faceți-l și să dați imediat o lovitură directă dură cu degetul sau partea din față a tălpii cizmei în zona inghinală a adversarului, este recomandabil pentru a transfera blocul cu marginea palmei într-un bloc de apucare, trăgând mâna adversarului în jos Fătura ta, care arată o încercare de blocare, ar trebui să determine adversarul să lovească într-un arc dur și cu amplitudine maximă; o lovitură slabă sau incompletă poate fi periculoasă pentru

tine Lovitura finală ar trebui să fie aruncată suficient de sus, astfel încât piciorul să fie la cotul adversarului, chiar deasupra lui; la lovirea mai sus sau mai jos, poziția va fi periculoasă în ceea ce privește posibilul recul cu briciul Scoateți piciorul imediat după impact Fiți pregătit să vă continuați apărarea dacă este necesar Capitolul ASALTA CU ARMA DE FOC Oponenții înarmați cu pistoale, puști, puști și alte arme de foc similare sunt excepțional de periculoși Aceștia pot fi atât amatori obișnuiți, cât și ucigași profesioniști, dar numai un expert poate determina acest lucru după aspectul lor Lucrând singuri, în perechi sau chiar în grupuri mici, de obicei își propun să prindă o pradă, să obțină ceea ce își doresc și să scape Cu toate acestea, un atentat asupra vieții este posibil pur și simplu în scopul răzbunării sau ca o manifestare a unei boli mintale Aceste tipuri de arme pot fi folosite atunci când atacă din față, din spate sau din lateral de către un inamic care este aproape sau stă departe Un astfel de atac este extrem de eficient, inclusiv împotriva unui specialist în karate antrenat În cele mai multe cazuri, atacul este efectuat de un grup, în timp ce inamicul înarmat ține victima sub amenințarea armei iar restul îndeplinesc sarcina propriu-zisă a atacului În fața unui singur adversar înarmat cu arme de foc, trebuie să acționați cu cea mai mare grijă și precizie dacă doriți să evitați rănirea gravă și să vă salvați viața Întâlnirea cu mai mulți adversari care dețin arme de foc elimină complet șansa de a-i dezarma cu succes Complexitatea unor astfel de situații este evidentă, mai ales având în vedere mediul real, și trebuie să înțelegeți clar că în astfel de cazuri nu vă puteți permite nici o singură greșeală În acest capitol, pentru tine, omul obișnuit, este luat în considerare doar un minim de astfel de situații Cu toate acestea, aceste exemple ar trebui să vă arate clar că astfel de situații și corespunzătoare Răspunsurile rezultate sunt într-adevăr cele mai complexe dintre toate posibile Interacționează cu partenerii În stadiul inițial, controlați cu atenție mișcările, executându-le într-un ritm lent până atunci până când simți pe deplin performanța potrivită Creșteți treptat viteza de atac a partenerilor și viteza propriilor mișcări Străduiți-vă pentru un răspuns automat Acest lucru va ajuta cursurile obișnuite de mai multe ori pe săptămână Antrenamentul trebuie făcut în haine casual Nu faceți greșeala de a face exerciții doar pe o suprafață plană și netedă, precum podeaua unei săli de sport, ci încercați să faceți tehnicile prezentate aici pe iarbă, pietriș și suprafețe pavate și neasfaltate Pregătiți-vă pentru o posibilă situație reală, deoarece într-un astfel de atac, de regulă, nu va fi timp să vă gândiți la condițiile din jur Răspunsurile din acest capitol sunt descrise dintr-o parte (arma în mâna dreaptă) Dacă doriți, le puteți rezolva pentru cealaltă parte în același mod O coliziune cu un inamic înarmat cu o armă mortală, care trage gloanțe sau împușcă, necesită o pregătire psihologică excepțional de ridicată Numai un expert de cel mai înalt nivel este capabil să dezarmeze un inamic cu arme de foc, care nu numai că este perfect pregătit fizic și stăpânește tehnica mișcărilor, dar are și un nivel ridicat de pregătire psihologică, în special, special pentru dezarmarea inamicului; numai la o astfel de persoană reacția poate fi mai rapidă decât mișcarea adversarului care trage trăgaciul Pentru "victima" medie a unui atac armat cu pistol, pușcă sau pușcă, cea mai bună soluție este să-i dea inamicul ceea ce dorește, să nu încerce să reziste sau să-l irită și în niciun caz să nu încerce să-i ia arma de la el Avem destui "eroi potențiali" morți și văduve de poliție Când te confrunți cu un bandit înarmat care te ține sub amenințarea armei și cere să faci ceva,

amintește-ți că dacă ar fi vrut să te omoare, ar fi făcut-o imediat Scopul său principal este să vă țină sub amenințarea armei în timp ce efectuați principalul sarcină (de obicei un jaf) Este un laș, iar acest lucru este dovedit de folosirea armelor, dar armele îl transformă într-un "tip dur" Amintiți-vă: chiar dacă este un laș, acest lucru nu exclude posibilitatea ca el să vă împuște În majoritatea acestor cazuri care s-au încheiat cu crimă, a fost un rezultat direct al comportamentului stupid al victimei Manifestarea de panică, țipete, mișcare bruscă sau o încercare nereușită de a scăpa sau de a dezarma inamicul poate provoca cu ușurință un rezultat fatal: un inamic înarmat cu arme de foc, deși un laș, te va împușca Nu-ți pierde capul, ascultă cu atenție inamicul și fă exact ce-i cere Lucrurile și banii pe care le poate lua, acțiunile ignobile sau chiar umilitoare față de tine sau de alții sunt un preț mic de plătit să-ți salveze viața și viețile celor din jur, fără îndoială mai puțin decât plata pentru tratamentul într-un spital sau pentru înmormântarea ta în caz că vei rezista și inamicul trage Cel mai bine este să faci ceea ce îți cere El obține ceea ce își dorește și tu salvezi o viață - asta este o afacere corectă din punctul de vedere al inamicului Nu încălca această regulă încercând să fii un erou Deci, utilizarea tehnicii de dezarmare discutată în acest capitol nu este recomandată pentru o persoană obișnuită în cazul normal al unui atac al unui inamic înarmat Totuși, dacă îți protejezi viața și pe ceilalți, fiind sigur că în fața ta este un ucigaș maniac, atunci încercarea de a dezarma inamicul și/sau de a fugi va fi singura ta șansă În astfel de cazuri, ucigașul te va ucide și o va face fără niciun motiv Pentru o apărare de succes, inamicul trebuie să fie suficient de aproape, iar acțiunile de răzbunare trebuie inițiate atunci când ceva distrage atenția inamicului Acest lucru este mai ușor de spus decât de făcut, deoarece fiecare adversar se comportă diferit și nu există reguli generale aici și, de asemenea, pentru că timpul poate lucra împotriva ta, adică inamicul poate apăsa pe trăgaci înainte de a începe orice acțiune Poți distrage atenția, înșela, în orice fel îl poți face pe ucigașul maniac să ia o poziție inconfortabilă; se poate dovedi să-i distragă atenția cu cuvinte sau să folosească oricare mana, crescând șansele de a fi salvat Fiecare astfel de caz este individual și nu există reguli generale de siguranță Începând cu răspunsul, imaginați-vă că trebuie să vă deschideți parașuta sărind dintr-un avion: nu va mai exista o a doua oportunitate, trebuie să acționați clar în prima și ultima încercare! PISTOL FRONTA ATAC SITUATIE Un adversar cu un pistol automat în mâna dreaptă îți ordonă să ridici mâinile Este departe de mâinile tale Stați pe un teren denivelat, dar există suficient loc pentru a vă deplasa (I) Prima variantă de răspuns În mod clar ai reușit să distragi atenția inamicului Captând cu acuratețe acest moment, aplicați o lovitură rapidă și precisă cu degetul de la picior sau din față a tălpii ghetei drepte de jos în sus până la brațul adversarului în care ține o armă Lovitura trebuie să fie suficient de puternică pentru a-i doborî pistolul din mână (-) Imediat după lovitură, așezați piciorul direct în fața adversarului și aplicați un pumn puternic cu pumnul drept în stomac sau în zona inghinală rotirea simultană a șoldurilor spre stânga Lăsați picioarele pe loc, duceți mâna stângă în partea stângă, strângând un pumn puternic cu spatele în jos (-) Lăsând picioarele pe loc, aruncați imediat o lovitură puternică cu pumnul stâng în stomacul sau în zona inghinală a adversarului în timp ce întoarceți șoldurile spre dreapta Luați mâna dreaptă în partea dreaptă, strângând un pumn puternic cu partea din spate în jos ( ) Puncte importante Momentul

potrivit pentru a răspunde este vital Aceste acțiuni de răspuns sunt posibile numai dacă inamicul este distras; altfel pot avea consecințe fatale pentru tine Nu vă mișcați dacă inamicul nu este distras A doua opțiune de răspuns Inamicul, fără să fie distras, s-a apropiat de tine și te amenință, punându-ți pistolul la piept ( ) Puteți începe să acționați de îndată ce arma este la îndemâna mâinilor tale Întoarceți corpul brusc la stânga, lăsând picioarele pe loc, coborând ferm mâna dreaptă cu o mișcare asemănătoare unui bloc cu baza palmei, pe mâna care ține arma adversarului din interiorul încheieturii mâinii, doborând-o iar în lateral (-) Acest bloc ar trebui să devieze botul armei doar suficient pentru ca corpul să nu fie în linia de vedere Când blocați, ghemuiți-vă ușor, coborând nivelul șoldurilor Continuând mișcarea blocului, apucă rapid mâna dreaptă a adversarului de jos cu mâna stângă (degetul mare îndreptat în jos) (-) Trageți brațul adversarului în afară În același timp, făcând un pas înainte în fața piciorului drept, așezați-l în fața piciorului stâng al adversarului cu degetul spre interior și dați o lovitură dreaptă dură cu cotul drept în stomacul sau inghinele adversarului ( ) Puncte importante Când faceți primul bloc, lăsați picioarele pe loc: nu aveți timp să vă mișcați picioarele Blocul trebuie cronometrat cu răsucirea șoldurilor, iar apucarea, smulgerea, pasul și cotul ar trebui să fie, de asemenea, bine sincronizate După lovitura finală, luați pistolul de la inamic FRONT DE ATAC CĂUTARE SITUATIE În fața ta este un adversar care ține un pistol în mâna dreaptă în partea dreaptă Păstrându-i atenția, s-a apropiat de tine suficient de aproape încât să te cerceteze cu mâna stângă Stați pe un teren denivelat, dar există suficient loc pentru a vă deplasa (I) acțiuni de răspuns Faceți un pas înapoi cu piciorul drept cu un bloc de apăsare rapid și precis în același timp Blocarea se execută cu baza palmei stângi ca o lovitură puternică din exterior către mâna adversarului care ține pistolul Pe bloc întoarceți șoldurile la dreapta, luați mâna dreaptă înapoi, strângând un pumn puternic cu spatele în jos (-) Fără a îndepărta blocul, dați imediat o lovitură puternică cu pumnul drept în fața adversarului Țineți picioarele pe loc la impact, dar răsuciți-vă șoldurile puternic spre stânga ( ) ATAC DIN SPATE SITUATIE Ai un inamic cu o armă în spate Botul unei arme (ești sigur că este) se sprijină pe mijlocul spatelui tău Inamicul te amenință și este pe cale să tragă Stați pe un teren denivelat, dar există suficient spațiu pentru a vă deplasa ( ) acțiuni de răspuns Lăsându-vă picioarele pe loc, întoarceți-vă rapid la dreapta, coborând cu forță cuțitul drept de sus în jos în interior pe mâna inamicului care ține pistolul, cu cotul la cotul lui Când vă întoarceți, așezați-vă, coborând nivelul șoldurilor Cu această mișcare, trebuie să îndepărtați complet corpul de pe linia de vedere (-) Imediat după primul blocaj, loviți puternic cu marginea palmei drepte, ca într-un blocaj cu mâna de cuțit, pe încheietura mâinii adversarului care ține pistolul O dată apucându-l de mână, trage adversarul înainte și spre stânga În același timp, luați piciorul stâng într-un arc înapoi, pornind piciorul drept de susținere (vezi diagrama) Acordați o lovitură puternică directă înainte cu cotul stâng coastelor expuse adversarului Rotiți șoldurile spre dreapta pentru a crește impactul, lăsând picioarele pe loc (-) CONŢINUT Nota editorului Cuvânt înainte De la autori AUTOAPARARE ÎMPOTRIVA MULTI OPONENȚI Fundamente Capitolul I persoană care umblă Capitolul Capitolul Atacul asupra unei persoane mincinoase AUTOApărare de dușmani înarmați Fundamente Capitolul I Asalt cu bastonul sau bastoane Clubing de sus Clubing din exterior spre interior în jos Clubing din exterior spre interior Bataie laterală

Loviți cu un băț de sus (din spatele capului) Lovirea cu un băț la nivelul inferior III Impact lateral cu un băț din exterior spre interior Loviți cu un băț cu mâner larg cu două mâini Impact din exterior în jos cu un băț când prindeți cu două mâini Împingerea mișcării cu un băț Luptă corporală cu un adversar înarmat cu un băț Capitolul Asalt cu un cuțit sau altul cu un obiect ascuțit Înjunghiere directă în stomac Lovitură de tăiere cu un cuțit din exterior înăuntru în jos Înjunghie cu un cuțit din spatele capului Asalt cu interceptarea unui cuțit dintr-o mână în cealaltă Capturarea reverului jachetei și înjunghierea cu un cuțit Cuțit de jos directă în față Amenință să fie înjunghiat în stomac cu o sticlă spartă Amenință să fie lovit în față cu o sticlă spartă Amenințarea de a fi lovit în față cu o sticlă spartă (o altă opțiune) Captarea reverului jachetei și tăierea loviturii cu o sticlă spartă în față capitolul Atacul din față și cu un băț din spate Atacul din spate și din față cu ajutorul unei strângeri CAZURI DE AUTOPROTECȚIE PARTICUL DIFICE Fundamente Capitolul Protecția împotriva atacului în mașină Strangulare cu mâna de pe bancheta din spate Blocare de sufocare de pe bancheta din spate Sufocare de pe bancheta din spate cu o apucare pe reverele jachetei Șoc pentru bancheta din spate cu frânghie Acțiuni de amenințare a doi adversari pe bancheta din spate Atacul unui inamic din afară Doi adversari - amenințarea unui atac din afară Mâinile legate în față, un adversar lovește cu pumnul Mâinile legate în față, un adversar lovește cu un picior Mâinile legate în față, un adversar lovește lovitură cu piciorul și două pumni Mâinile legate în față, un adversar atacă cu o apucare și un pumn Mâinile legate la spate, un adversar atacă cu o apucare și un pumn Mâinile legate la spate, doi adversari amenință că vor folosi forța capitolul Amenințarea unui atac din față cu un cuțit drop-down Amenințare cu atac din față cu lanț Amenințarea unui atac din față cu toporul Amenințare de atac cu brici capitolul Asalt cu pistolul în față Atacul din față Căutare Asalt din spate " ED *■# 'inICЫ z>f" ' \í, ι i irkÆHfe ¿/r '&gadya" h (j!k"lVtl¡r^ ■* Ί iA st : : eu S?W' -hi íVAÍ ι WU^ S i f O II& AJ ISBN - - - EVvbvIv" "